

**einfach
preiswert
schnell**

Köstliches für Ostern

2,55 € 15. März 2006 Nr. 4

Österreich 2,95 € · Schweiz sfr 5,20
Belgien 3,00 € · Frankreich 3,55 € · Italien 3,65 €
Luxemburg 3,00 € · Portugal Cont. 3,70 € · Spanien 3,70 €
Tschechische Rep. 115 Kč · Kanaren 3,85 €



*Herrlich duftend
aus dem Ofen
auf den Tisch*

Schweinelenchen „Toskana“ S. 9



FÜR DIE GANZE FAMILIE
Kasseler mit Käsekruste S. 6



Schnelles für Gäste
Bandnudeln mit Garnelen S. 28



FÜR DIE KAFFEETAFEL
Mandarinen-Quarkkuchen S. 58



Frisch am Markt im
APRIL

Vorspeisen & Snacks

Broccolireme-Suppe mit Mandeln	44
Brunnenkresssuppe mit Schinken-Chips	34
Bunter Radieschen-Wurst-Salat	16
Frühlingsalat mit Roastbeef & Senfcreme	44
Käse-Schinken-Kroketten	51
Lewerzahn-Salat mit pochiertem Ei	36
Meerrettich-Lachs-Taler	20
Oster-Sandwich mit Minutesteak & Ei	15
Radieschen-Kartoffel-Suppe	44
Reis-Rösti mit Gemälen	51
Tortilla mit grünem Spargel	51

Hauptgerichte

Fleisch

Filetgeschnetzeltes in Champignon-Rahm	11
Kaninchen mit Thymianbutter	8
Kasseler in Käse-Blätterteig	6
Kräuter-Lammrücken mit Bohnen	20
Lamm mit Honig & Rosmarin	52
Paprika-Rotwein-Gulasch	46
Roastbeef mit Radieschen-Gemüse	16
Schweinelenchen „Toskana“	9
Zwiebel-Frikadellen mit Champignons	46

Geflügel & Wild

Bratkartoffeln mit Sülze & Remoulade	42
Geflügelröllchen mit Möhren-Reis	38
Hähnchen in Zitronen-Spinat-Soße	7
Perlhuhn mit Basilikum-Möhren	10
Putensteaks zu grünem Spargel	42

Fisch & Meerestiere

Fischfilet auf Tomaten-Erbsensoße	42
Lachs in Sauerampfer-Soße	34
Lachs-Lasagne mit Spitzkohl	12

Gemüse

Broccoli-Pasteten mit Schinken & Käse	22
Filetgeschnetzeltes in Champignon-Rahm	11
Fischfilet auf Tomaten-Erbsensoße	42
Frühlingsgemüse mit Kartoffel-Käse-Pätzchen	13
Geflügelröllchen mit Möhren-Reis	38
Hähnchen in Zitronen-Spinat-Soße	7
Kräuter-Lammrücken mit Bohnen	20
Lachs-Lasagne mit Spitzkohl	12
Paprika-Rotwein-Gulasch	46
Perlhuhn mit Basilikum-Möhren	10
Putensteaks zu grünem Spargel	42
Roastbeef mit Radieschen-Gemüse	16
Spaghetti mit Bärlauch-Pesto	36
Zwiebel-Frikadellen mit Champignons	46

Desserts & Süßspeisen

Eierlikör-Pistazien-Becher	48
Grießsauce mit Kirschen & Amaretto	48
Grüne Wackelpeter-Häschchen	48
Joghurtcreme mit Früchten	21
Tomjas con frescas (Arme Ritter mit Erdbeeren)	52
Vanille-Joghurt-Mousse mit Erdbeeren	48

Aufläufe & Gratins

Lachs-Lasagne mit Spitzkohl	12
Schweinelenchen „Toskana“	9

Kartoffelgerichte

Bratkartoffeln mit Sülze & Remoulade	42
Frühlingsgemüse mit Kartoffel-Käse-Pätzchen	13
Kartoffeln mit Gemüsequark	46

Nudel-, Reis- & Mehlgemische

Geflügelröllchen mit Möhren-Reis	38
Lachs-Lasagne mit Spitzkohl	12
Spaghetti mit Bärlauch-Pesto	36

Salate

Bunter Radieschen-Wurst-Salat	16
Salateller mit Schnitzelstreifen	42

Schnell & pfffig

Broccoli-Pasteten mit Schinken & Käse	22
---------------------------------------	----

Für kleine Haushalte

Bratkartoffeln mit Sülze & Remoulade	42
Fischfilet auf Tomaten-Erbsensoße	42
Geflügelröllchen mit Möhren-Reis	38
Putensteaks zu grünem Spargel	42
Salateller mit Schnitzelstreifen	42

Kinder-Rezept

Süße Osterhäschchen	56
Internationale Spezialitäten: Andalusien	
Käse-Schinken-Kroketten	51
Lamm mit Honig & Rosmarin	52
Tomjas con frescas (Arme Ritter mit Erdbeeren)	52
Tortilla mit grünem Spargel	51

Gesunde Küche

Vegetarische/ohne Fleisch	
Broccolireme-Suppe mit Mandeln	44
Frühlingsgemüse mit Kartoffel-Käse-Pätzchen	13
Kartoffeln mit Gemüsequark	46
Lewerzahn-Salat mit pochiertem Ei	36
Mini-Pizzas mit zweierlei Käse	46
Radieschen-Kartoffel-Suppe	15
Spaghetti mit Bärlauch-Pesto	36

Kalorienarm

Bratkartoffeln mit Sülze & Remoulade	42
Fischfilet auf Tomaten-Erbsensoße	42
Kartoffeln mit Gemüsequark	46
Putensteaks zu grünem Spargel	42
Salateller mit Schnitzelstreifen	42

Für Diabetiker

Frischkäse-Torte mit Beeren	38
Geflügelröllchen mit Möhren-Reis	38

Festliches Osterbuffet

Bandnudeln mit Gemälen & Spinat	28
Eier-Schinken-Salat im Glas	26
Feine Lachscreme	27
Frühlingsgemüse mit Wurstklößchen	26
Joghurt-Nocken auf Rhabarber	27
Käse-Kartoffeln mit Champignons	27
Kerniges Krustenbrot	27
Saftiges Kräuter-Kasseler	26
Schlemmer-Toast mit Hähnchen-Ragout	28
Tomaten-Kresse-Quark	27
Zitronen-Pfefferbutter	27

Backen

Herzhaf	
Broccoli-Pasteten mit Schinken & Käse	22
Mini-Pizzas mit zweierlei Käse	46
Süß	
Aprikosen-Eierlikör-Torte	62
Frischkäse-Torte mit Beeren	38
Fruchtige Osternester	59
Himbeer-Sahneherz	61
Mandarin-Quarkkuchen	58
Osterkranz mit Marzipan	60
Raffaello-Pfirsich-Torte	65
Rüfli-Kuchen mit Schokoguss	63
Süße Osterhäschchen	56

... außerdem in diesem Heft

• Der schnelle Weg durchs Heft	4-5
• Frisch am Markt: Radieschen	14-16
• Österliche Deko-Ideen	30-31
• Kreuzworträtsel und Gewinner	32
• Lauter bunte Ostereier	33
• Sie fragen – wir antworten	49
• Kulinarische Reise: Andalusien	50-53
• Back-News	54
• Impressum, Foto- und Bezugsquellen-Nachweis	39

Feine Frühlingsboten Lauchzwiebeln

Sie sind zwar rund ums Jahr zu haben, aber nie schmecken Lauchzwiebeln so mild wie jetzt. Ihr Grün sollte knackig frisch und durchs Zusammenbinden nicht gequetscht sein. Roh lecker in Quark und Salat oder kurz gedünstet als Beilage. Möglichst frisch verbrauchen.

Romanesco „Türmchenkohl“

Der dekorative Verwandte des Blumenkohls ist ein toller Hingucker auf jeder Gemüseplatte! Er ist herzhafter und vitaminreicher als sein „weißer Bruder“. Kaufen Sie nur geschlossene Köpfe ohne Flecken. Ältere Ware beginnt zu „riechen“. Romanesco wird wie Blumenkohl gegart.



Kiwano Obst oder Gemüse?

Sowohl als auch! Die Hornmelone ist verwandt mit Gurke, Kürbis und Melone. Unter ihrer Schale mit homartigen Zacken verbirgt sich das gallertartige grüne Fruchtfleisch. Einfach ausöffeln und den feinsäuerlichen Geschmack genießen!



INFOS

Unsere Anschrift:

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion kochen & genießen
Brieffach 2408, 20077 Hamburg
Oder: Rufen Sie uns einfach an!
Unsere Telefon-Nr. 040 3019-5170
Fax 040 3019-5175
E-Mail: info@kochen-und-genießen.de
Internet: http://www.kochen-und-genießen.de

Heft-Nachbestellungen:

Tel. 040 85369-140 • Fax 040 85369-141

Bestell- und Aboservice:

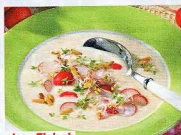
Tel. 0180 5 313939-12 ct./Min.
(Mo. – Fr. von 8 bis 20 Uhr)

Jahres-Rezeptregister 2006:

Kostenlos bei uns zu bestellen. Bitte Rückporto in Briefmarken (1,45 €) beifügen

Vorspeisen & Snacks

Ob Suppe, Salat oder pikanter Snack: All diese Leckerleien schmecken als Vorspeise im Menü, aber auch mal solo als Imbiss, z. B. für liebe Gäste



ohne Fleisch

Radischen-Kartoffel-Suppe

S.15



Bunter Radischen-Wurst-Salat

S.16



Meerrettich-Lachs-Taler

S.19



Frühlingsalat mit Roastbeef & Senfcreme S.43



Oster-Sandwich mit Minutensteak & Ei S.43



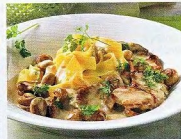
Spargel-Tortilla & Käse-Krokettchen S.50

Hauptgerichte – mal mit, mal ohne Fleisch

Raffiniert oder preiswert, kalorienarm oder schnell: Unsere Gerichte bieten für jeden Geschmack das Richtige. Und auch für Gäste finden Sie Anregungen



Perthuhn mit Basilikum-Möhren S.10



Filetgeschnetzeltes in Champignon-Rahm S.11



Lachs-Lasagne mit Spitzkohl S.12



ohne Fleisch

Frühlingsgemüse mit Kartoffel-Plätzchen S.13



ohne Fleisch

Spaghetti mit Bärlauch-Pesto

S.37



für Diabetiker

Geflügelröllchen mit Möhren-Reis

S.38



Fischfilet auf Tomaten-Erbisensoße S.41

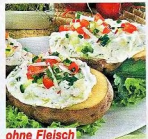


Bratkartoffeln mit Sülze & Remoulade S.41



ohne Fleisch

Mini-Pizzas mit zweierlei Käse S.45



ohne Fleisch

Kartoffeln mit Gemüsequark S.45



Lamm mit Honig & Rosmarin S.52

Die schönsten Desserts

Als Krönung eines Menüs immer willkommen: Süßspeisen in den schönsten Variationen. Da kann keiner widerstehen!



Joghurtcreme mit Früchten S.19

Kuchen & Torten für die Kaffeetafel

Mit Früchten und zarten Cremes – diese Kuchen sind ein Genuss. Und mit unseren Rezepten ganz leicht nachzubacken



für Diabetiker

Friskäse-Torte mit Beeren S.38



Süße Osterhäschchen S.56



Mandarinen-Quarkkuchen S.58



Fruchtige Ostermester S.59



Brunnenkressesuppe mit Schinken-Chips S.34



ohne Fleisch

Löwenzahn-Salat mit pochiertem Ei S.36



ohne Fleisch

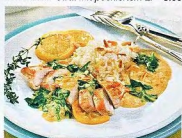
Broccoli-creme-Suppe mit Mandeln S.43



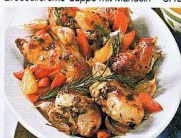
Reis-Rösti mit Garnelen S.43



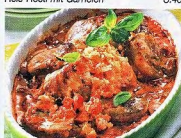
Kasseler in Käse-Blätterteig S.6



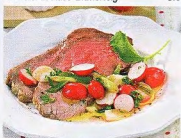
Hährchen in Zitronen-Spinat-Soße S.7



Kaninchen mit Thymianbutter S.8



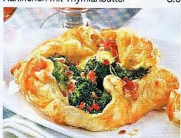
Schweinelenochen „Toskana“ S.9



Roastbeef mit Radieschen-Gemüse S.16



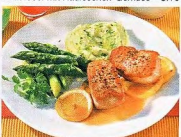
Kräuter-Lammrücken mit grünen Bohnen S.18



Broccoli-Pasteten mit Schinken & Käse S.22



Lachs in Sauerampfer-Soße S.35



Putensteaks zu grünem Spargel S.41



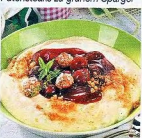
Salatteller mit Schnitzelstreifen S.41



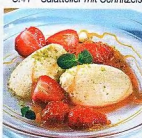
Paprika-Rotwein-Gulasch S.45



Zwiebel-Frikadellen mit Champignons S.45



Grießschaum mit Kirschen S.47



Joghurt-Mousse mit Erdbeeren S.47



Eierlikör-Pistazien-Becher S.47



Grüne Wackelpeter-Häuschen S.47



Apfel-Fitter mit Erdbeeren S.53



Osterkranz mit Marzipan S.60



Himbeer-Sahneherz S.61



Aprikosen-Eierlikör-Torte S.62



Rübl-Kuchen mit Schokoguss S.63



Raffaello-Pfirsich-Torte S.64

Kasseler in Käse-Blätterteig

Zutaten für 6–8 Personen:

- 2 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1,5 kg ausgelöstes Kasseler-Kotelett
- 6 Sch. (450 g) TK-Blätterteig
- 1,5–2 kg grüner Spargel
- etwas Mehl, grober Pfeffer
- 1 Eigelb, 1–2 EL Milch
- 75–100 g geriebener Gouda
- Salz, Zucker, Backpapier

1 Zwiebeln schälen, vierteln. Mit Lorbeer und Pfefferkörnern in ca. 2 l Wasser aufkochen. Kasseler darin zugedeckt ca. 50 Minuten garen lassen. Herausheben, etwas abkühlen lassen.

2 Teig auftauen lassen. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden.

3 4 Teigplatten aufeinander legen, auf wenig Mehl zum Quadrat (ca. 30 x 30 cm) ausrollen. Kasseler mit grobem Pfeffer einreiben, darauflegen. Teig darüberschlagen, an den Nahtstellen andrücken. Eigelb und Milch verquirlen, Teig bestreichen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) zunächst ca. 20 Minuten backen.

4 2 Teigplatten auf wenig Mehl etwas größer ausrollen und Hasen oder Blüten ausstechen. Kasseler mit Käse bestreuen. Teigfiguren mit aufs Blech legen und mit übriger Eiernmilch bestreichen. Alles weitere 10–15 Minuten backen.

5 Spargel zugedeckt in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit 1 TL Zucker ca. 8 Minuten garen. Herausheben. Kasseler abschneiden. Alles anrichten. Dazu passen Kräuter-Schmand und Röstkartoffeln.

Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca. 590 kcal

48 g E · 33 g F · 22 g KH

Röstliches für Ost

Hier kommen Genießer
voll auf ihre Kosten:

Wir servieren acht tolle Gerichte,
die wenig Arbeit,
aber viel her-
machen



verwöhnen Sie
Gäste

ern



Hähnchen in Zitronen-Spinat-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenfilets (à 150 g)
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 200 g Langkorn-Reis
- Salz, Pfeffer
- 1 leicht gehäufter EL Mehl
- ½ l trockener Weißwein
- 1-2 TL Hühnerbrühe
- 500 g Blattspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1-2 EL Pinienkerne
- 2-3 Stiele Thymian
- 2 Eigelb

1 Fleisch waschen, trockentupfen. Im heißen Öl in einer großen Pfanne pro Seite ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2 Reis in knapp ½ l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

3 Fleisch würzen und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Wein, ¾ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Fleisch zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten schmoren.

4 Spinat verlesen, waschen und abtropfen. Evtl. kleiner schneiden. Zitrone heiß waschen, abtropfen. 2-3 Scheiben abschneiden, Rest auspressen. Zitronenscheiben und Spinat kurz vor Garzeitende zum Fleisch geben.

5 Kerne ohne Fett rösten, herausnehmen. Thymian waschen, abzupfen. Beides unter den Reis heben.

6 Eigelb und Zitronensaft verquirlen. Pfanne vom Herd ziehen. Fleisch herausnehmen. Eigelb und 2 EL heiße Soße verrühren. Unter die übrige



Soße nach dem Legieren nur bei sanfter Hitze andicken. Nicht kochen, sonst gerinnt sie

Soße rühren und anziehen lassen (nicht mehr kochen!). Abschmecken, alles anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 460 kcal
42 g E · 10 g F · 41 g KH



Schmeckt heiß & kalt

Für die große Runde ist das warme Kasseler in Blätterteig ein super Mittagessen. Sie können das Fleisch aber auch schon am Vortag zubereiten und kalt servieren. Wer's besonders würzig mag, bestreicht es vorm Braten noch mit körnigem oder Dijon-Senf.

Köstliches
für Ostern

auf



Kaninchen mit Thymianbutter

Zutaten für 4 Personen:

- 1,4–1,6 kg Kaninchenteile
(z. B. 1 Rücken und 4 Keulen)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Möhren (ca. 500 g)
- 5 Schalotten oder
3 kleine Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 5–6 Stiele Thymian
- 1–2 Stiele Rosmarin
- 75 g Butter
- ca. ¼ l Gemüsebrühe

1 Kaninchen waschen, trockentupfen. Rücken in 4 Stücke teilen. Fleisch würzen. Möhren schälen, waschen, klein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten vierteln.

2 Vorbereitete Zutaten in einen großen Bräter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen. Rosmarin und 2–3 Stiele Thymian auf das Kaninchen legen. Restliche Thymianblättchen abzupfen. Butter schmelzen, die Blättchen darin schwenken. Etwas Thymianbutter über das Kaninchen gießen.



Einfach praktisch!

Besonders wenn Sie Gäste erwarten, sind diese Gerichte ideal. Denn während alles im Ofen gart, können Sie sich um Beilage und Tischdekoration kümmern.
Auch eine kleine Vorspeise, z. B. Kopfsalat mit Kräuterei-Vinaigrette, ist zeitlich noch drin.

3 Kaninchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) offen 1–1¼ Stunden braten. Brühe nach und nach angießen. Kaninchen öfter mit übriger Butter bestreichen. Alles anrichten. Dazu: Röstkartoffeln.

Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Portion ca. 590 kcal
56 g E · 36 g F · 7 g KH

Aus dem Ofen den Tisch

Schweinelenochen „Toskana“

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Schweinefilet
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 4-5 reife Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- Pfeffer, Salz
- Fett für die Form
- 2 EL Tomatenmark
- 250-300 g Schlagsahne
- 1-2 TL getrockn. ital. Kräuter
- Edelsüß-Paprika
- Cayennepfeffer
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL weiche Butter
- evtl. Basilikum zum Garnieren

1 Filet waschen, trockentupfen und in 8 Medaillons schneiden. Speckscheiben jeweils darumwickeln. Tomaten waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles fein würfeln. Medaillons im heißen Öl in einer großen Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten. Mit Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

2 Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett glasig dünsten. Tomaten kurz mindünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Sahne und Kräuter einrühren und aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und über die Medaillons gießen.

3 Toast entrinden und fein zerbröseln. Brösel und Butter verkneten und über die Medaillons verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren. Dazu passen Broccoli und Bandnudeln.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.
Portion ca. 560 kcal
40 g E · 37 g F · 12 g KH



Perlhuhn mit Basilikum-Möhren

Zutaten für 4–5 Personen:

- 2 Perlhühner (à ca. 1 kg)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 große Zwiebel
- ¼ l Weißwein (z. B. Riesling)
- ca. ¾ l Hühnerbrühe
- 1 Töpfchen Basilikum
- 800 g–1 kg kl. Bundmöhren
- 2 EL Butter
- 100 g Schlagsahne
- 1 gestrichener EL Mehl

1 Perlhühner waschen, trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Fettpfanne setzen. Zwiebel schälen, vierteln und dazugeben.

2 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten braten. Nach ca. 15 Minuten Wein und Brühe nach und nach angießen. Perlhühner öfter beschöpfen.

3 Basilikum waschen und, bis auf etwas, abzupfen. Möhren schälen, waschen, evtl. längs halbieren. In der heißen Butter in einer großen Pfanne rundherum 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz würzen. Gut ½ l Wasser zugießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Basilikum kurz vor Ende der Garzeit unterheben.

4 Perlhühner warm stellen. Fond durchsieben und aufkochen. Sahne und Mehl glatt rühren, zugießen und ca. 5 Minuten köcheln.

5 Perlhühner in Stücke schneiden. Brustfleisch vom Knochen lösen, aufschneiden. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles anrichten und mit Basilikum garnieren. Dazu: Krokette.

Getränk: kühler Riesling.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

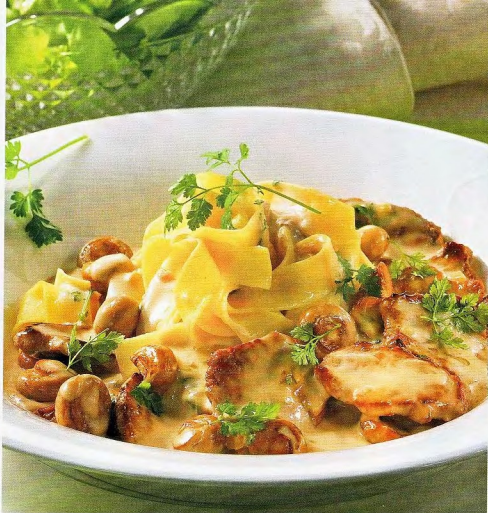
Portion ca. 660 kcal

72 g E · 31 g F · 10 g KH

Köstliches für Ostern

Zartes Fleisch vom Feinsten





Filetgeschnetzeltes in Champignon-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g kleine Champignons
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 600 g Schweinefilet
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Schlagsahne
- 1-2 TL klare Brühe
- 3-4 EL heller Soßenbinder
- evtl. 3-4 EL Noilly Prat (franz. Weinaperitif)
- ½ Töpfchen Korb oder
- ½ Bund Petersilie

1 Pilze putzen, waschen und evtl. halbieren. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Fleisch im heißen Öl portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen,

herausnehmen. Pilze im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten, würzen. Zwiebeln kurz mitbraten. Fleisch wieder hinzufügen. ½ l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und mit Soßenbinder leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und Noilly Prat abschmecken.



Nicht zu viel Fleisch zu einmal anbraten. Sonst verliert es zu viel Saft und bräunt nicht

3 Korb waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzutun. Über das Geschnetzelte streuen. Alles anrichten und mit Rest Korb garnieren. Dazu schmecken Bandnudeln und ein grüner Salat.

Getränk: kühle Weißwein-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 410 kcal
38 g E · 25 g F · 5 g KH

Platte: Schale, Lene Blum, Gabel + Löffel: Robbe & Berling, Teiler: Wegmann



Mal etwas Besonderes: Perlhuhn

Perlhuhnfleisch ist superzart, saftig und hat ein besonderes feines Aroma. Sie bekommen es im gut sortierten Supermarkt oder beim Geflügelhändler (Gewicht: 1-1,4 kg; evtl. vorbestellen)

für 7-8 €/kg. Wichtig: beim Braten öfter begießen, damit es nicht austrocknet. Wer nicht extra Perlhuhn kaufen möchte, nimmt stattdessen Maispoularde.

Für lecker-leichte
Osterrezepte!

Deutlich weniger Fett
als Crème Fraîche!



- Nur 20% Fett
- Verfeinert Suppen und Saucen, Dips und Desserts
- Die fein-cremige Alternative zu Crème Fraîche

Aber bitte mit

Rama



Lachs-Lasagne mit Spitzkohl

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Spitzkohl, 2 Zwiebeln
- 1 EL + etwas Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Würfel (50 g) Krebs-Suppen-Paste
- 2 leicht gehäufte EL Mehl
- ½ l Milch
- 1-2 TL Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill
- abgeriebene Schale + Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 500 g Lachsfilet
- 9-12 Lasagneplatten
- 100 g gegarte Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- unbeh. Zitrone zum Garnieren

1 Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Die Hälfte in 1 EL heißem Fett



So geht's ruck, zuck: Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen. Kohl quer in Streifen schneiden

andünsten. Spitzkohl zufügen und zugedeckt 8-10 Minuten dünsten, würzen.

2 Krebs-Suppen-Paste erhitzen. Rest Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. ½ l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Dill waschen, fein schneiden. Mit Zitronenschale in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken.

3 Lachs waschen, trockentupfen, in 4 Stücke schneiden. Mit Rest Zitronensaft beträufeln.

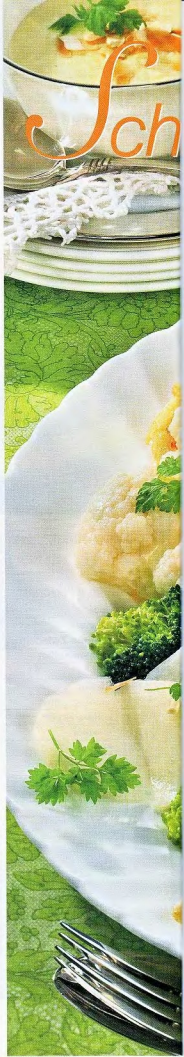
4 Etwas Soße in eine gefettete 1 rechteckige Auflaufform (ca. 18 x 26 cm) geben. Erst 3-4 Lasagneplatten, dann Hälfte Kohl und wieder 3-4 Lasagneplatten hineinlegen. Etwas Soße daraufgeben. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs, Rest Kohl und Lasagneplatten darauflegen. Garnelen, bis auf einige, daraufstreuen. Mit Soße abschließen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30-40 Minuten backen. Mit Rest Garnelen und Zitrone garnieren.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 590 kcal
43 g E · 25 g F · 44 g KH



Hauptsache Gemüse

Vom ersten zarten Gemüse kann man jetzt nicht genug kriegen! Variieren Sie bei der Gemüseplatte nach Herzenslust. Lecker sind auch Bundmöhren, Zuckerschoten, grüner Spargel und Romanesco. Wer möchte, brät z. B. Lammfleisch dazu.



Köstliches für Ostern

Platzchen mit jungem Gemüse

Frühlingsgemüse mit Kartoffel-Käse-Plätzchen

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g mehlig koch. Kartoffeln
- 2 EL Mandelblättchen
- 500 g weißer Spargel
- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 1 Blumenkohl, 500 g Broccoli
- Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat
- 75 g Gouda, 1 kleine Zwiebel
- 2-3 Stiele Petersilie, 1 Ei
- ca. 2 EL Speisestärke
- 3 EL + 75-100 g Butter
- 100 g Schlagsahne
- 1 Beutel „Zubereitung für Sauce Hollandaise“

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Mandeln ohne Fett rösten, herausnehmen.

2 Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Kohlrabi schälen, waschen und in Spalten schneiden. Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen.

3 Spargel zugedeckt in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker 15-20 Minuten garen. Kohlrabi und Blumenkohl in wenig kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Broccoli ca. 5 Minuten mitgaren.

4 Käse grob raspeln. Zwiebel schälen, Petersilie waschen, beides hacken. Kartoffeln abschrecken, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Ei, Käse, Zwiebel, Petersilie und Stärke verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Daraus ca. 8 Plätzchen formen.

5 3 EL Butter in beschichteter Pfanne erhitzen. Plätzchen darin portionsweise pro Seite ca. 4 Minuten braten.

6 Spargel und Gemüse herausheben, abtropfen. $\frac{1}{2}$ l Spargelfond und Sahne in einen Topf gießen. Soßenpulver einrühren, aufkochen. Vom Herd ziehen, 75-100 g Butter in Stückchen darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten, mit Mandeln bestreuen.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Portion ca. 550 kcal

21 g E · 31 g F · 42 g KH

Bundweise
neue Ideen mit

Radieschen

So fängt der Frühling gut an: Die knackigen kleinen Knollen machen Lust auf Frisches, schmecken aber auch warm ungewöhnlich gut

Radieschen werden von Hand geerntet. Möglichst Freiland- oder Bioware kaufen, denn sie ist nitratärmer.



Seltene
Sorte:
längliche
Radieschen mit weißer Spitze

Radieschen mit weißer Spitze

Einkauf

Die Knollen sollten fest und prall, die Blätter frisch und saftig sein. Geplatze Radieschen und sehr große Exemplare besser links liegen lassen – sie sind meist schwammig.

Lagerung

Im Plastikbeutel im Gemüfefach des Kühlschranks ca. 3 Tage haltbar. Sofort nach dem Kauf die Blätter entfernen, sie entziehen den Radieschen Feuchtigkeit.

Inhaltsstoffe

Reich an Vitamin C – in den Blättern steckt sogar mehr als in den Knollen! Senföle, verantwortlich für den scharfen Geschmack, wirken verdauungsfördernd und antibakteriell.

Küchen-Tipp

Färben aus, deshalb erst direkt vorm Essen zerkleinern, in Salate mischen bzw. nur kurz erhitzen. Blätter wie Kräuter verwenden.



So gehen Sie mit Radieschen richtig um

Die Wurzelenden und Blätter knapp abschneiden. Radieschenknollen waschen



Vierteln oder achtern bzw. in dünne Scheiben und nach Bedarf in feine Stifte oder Würfel schneiden

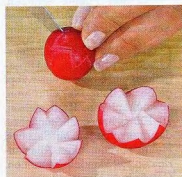


Zarte Blättchen mitverwenden: gründlich waschen, trockentupfen und fein schneiden oder hacken

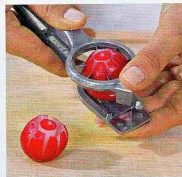


STECKBRIEF

- **Andere Namen**
Radies, Monatsrettich
- **Botanik**
Familie der Kreuzblütler
- **Herkunftsländer**
Deutschland, Niederlande, Italien
- **Saison**
Heimische Freilandware: April – Oktober, sonst Treibhaus oder Importe



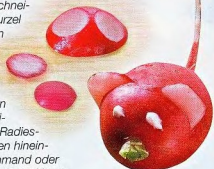
Als Deko Radieschen mit einem spitzen Messer rundherum zickzackartig bis zur Mitte einschneiden, dabei in 2 Hälften teilen



Noch leichter geht's mit einem Radieschenverzierer: einfach zusammendrücken – fertig ist eine „Rose“

Da tanzen die Mäuse auf dem Teller ...

- Blattstiele kurz schneiden. Radieschenwurzel als Schwanz stehen lassen. Unterseite flach schneiden.
- Vom abgeschnittenen Stück 2 runde Scheibchen als Ohren abschneiden. 2 Schlitz ins Radieschen stechen, Ohren hineinstecken. ● Mit Schmand oder Gewürznelken Augen markieren.





Radieschen-Kartoffel-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 2-3 TL Gemüsebrühe
- 2 Bund Radieschen
- 100 g Radieschen-Sprossen
- 2-3 EL Pinienkerne
- ½ Beet Kresse
- 150 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

1 Zwiebel schälen, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Beides in einem großen Topf im heißen Öl andünsten. $\frac{3}{4}$ l Wasser zugießen, aufkochen und die Brühe einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.

2 Radieschen putzen und waschen. Die Hälfte in Scheiben schneiden. Ganze Radieschen zur Suppe geben und weitere ca. 8 Minuten kochen.

3 Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Kresse vom Beet schneiden.

4 Suppe fein pürieren, Crème fraîche und Radieschenscheiben einrühren. Abschmecken. Suppe mit Sprossen, Pinienkernen und Kresse bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 300 kcal
7 g E · 19 g F · 24 g KH

Radieschensprossen

Sind in Sachen Vitamine und Mineralstoffe wahre Kraftpakete. Mit würzig-scharfem Geschmack peppen sie Salate, Dips oder belegte Brote auf.

Ca. 4 Tage gekeimte Sprossen (oben) gibt's abgepackt, größere als Beet im Reformhaus, Bio- oder Supermarkt. Kann man aus Saat auch selber ziehen.



Kalt und warm
ganz köstlich

Radieschen



Roastbeef mit Radieschen-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Roastbeef, Salz, Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Bund Radieschen
- 1-2 Orangen, 2 EL Öl
- ½ TL Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie, Alufolie

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). Fleisch waschen, trockentupfen. Die Fettschicht einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Fettschicht nach unten im heißen Butterschmalz anbraten. Wenden und im Ofen ca. 25 Minuten braten.

2 Lauchzwiebeln und Radieschen putzen und waschen, kleine Radieschenblätter beiseite legen. Zwiebeln in Stücke schneiden. Radieschen evtl. halbieren. Orangen auspressen, ½ l Saft abmessen.

3 Roastbeef herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Lauchzwiebeln im heißen Öl anbraten. Orangensaft zugießen, aufkochen, Brühe einrühren. Radieschen zufügen und

alles ca. 1 Minute garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Petersilie und Radieschenblätter waschen, hacken. Fettschicht vom Roastbeef entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse anrichten und mit Petersilie und Radieschenblättern bestreuen. Dazu passen Bratkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 300 kcal
35 g E · 14 g F · 7 g KH

Bunter Radieschen-Wurst-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bund Radieschen
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Wiener Würstchen (350 g)
- 5-6 Gewürzgurken (ca. 150 g)
- etwas Schnittlauch
- 3 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3-4 EL Öl

1 Radieschen putzen und waschen. Zwiebeln schälen. Radieschen, Zwiebeln, Würstchen und Gurken in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden.

2 Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Mit den Salatzutaten mischen. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 380 kcal
13 g E · 32 g F · 7 g KH



Brotzeit mit Radieschen



So leicht kommt gute Laune auf die Stulle: Brunch „Frühlingsgefühle“ mit Radieschen und Schnittlauch drauf, fertig!

Schmeckt herrlich cremig bei nur 14 % Fett (200 g ca. 1 €).

Schnelle Vorspeise oder kleine Knabberlei zu Bier und Wein: Brot, Butter, Salz und knackig-frische Radieschen.



HAUPTGERICHT

Kräuter-Lammrücken
mit grünen Bohnen

Bringt viel Würze und hält das Fleisch beim Braten schön saftig: eine Kruste aus Toastbröseln, Zwiebeln, Knoblauch, reichlich Petersilie, Thymian und Rosmarin. Dazu gibt's Bohnen mit Speck und Röstkartoffeln



*Raffiniertes
für Ostern*

Lammkarri mit Kräuterkruste

Lamm und Kräuter – eine köstlich-klassische Kombination.
Und superpraktisch: Dieser Rücken mit butterzarter Haube schmort
Rotweinsoße im Ofen. Ein Festessen für die ganze Familie



ree

n aromatischer



VORSPEISE

Meerrettich-Lachs-Taler

Pikantes zum Auftakt: kleine runde Scheiben Vollkornbrot mit Räucherlachs und würzigem Frischkäse. Geht schnell und lässt sich prima vorbereiten



DESSERT

Joghurtcreme mit Früchten

Süßes Finale: Diese zarte Creme aus Joghurt und Schlagsahne zergeht auf der Zunge. Frische Früchte nach Wahl umrahmen das Ganze



Getränke-Tipp zum Lamm

Weine aus Südafrika gehören zu den Aufsteigern der letzten Jahre. Zu Braten passt dieser vollmundige Cabernet Sauvignon/Merlot von Nederburg. Ein trockener, fruchtiger Rotwein mit feinen Noten von schwarzer Johannisbeere und Vanille. Für ca. 5 € erhältlich in den Weinabteilungen der Supermärkte oder Kaufhäuser.



Lasst Blüten sprechen...

So kommt der Frühling auf den Ostertisch: Besteck in eine zarte Papierserviette einschlagen. Dann mit farblich passenden Kordelband umwickeln. Mit einer Stoffserviette auf den Teller legen. Mit Blüten und evtl. frischem Grün schmücken

Alle Rezepte auf den nächsten Seiten

Große Platte: + Teller: Wedgwood; Dessertteller: ASA

Das brauchen Sie fürs ganze Menü

Fleisch & Fisch

100 g Räucherlachs
in dünnen Scheiben
50 g geräucherten
durchgewachsenen Speck
1–1,2 kg Lammrücken
(frisch oder TK; s. Tipps)

Gemüse & Obst

800 g–1 kg Kartoffeln
500–600 g TK-grüne
Bohnen
150 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
3–4 Stiele Dill
1 Bund Petersilie
1–2 Stiele Rosmarin
2–4 Stiele Thymian
evtl. Minze zum Verzierern
1 unbehandelte Zitrone
frische Früchte
(z. B. 150 g Erdbeeren
und 1–2 Feigen)

Was Sie sonst noch brauchen

200 g Joghurt-Frischkäse
250–300 g Joghurt
200–250 g Schlagsahne
12 Vollkornbrot- oder
Pumpernickel-Taler (Rolle)
2 Scheiben Toastbrot
1 EL Meerrettich (Glas)
400 ml Lammfond (Glas)
oder klare Brühe
½ l trockenen Rotwein
6 Blatt weiße Gelatine

Das sollten Sie zu Hause haben

Butter, Öl
Salz, Pfeffer
Zwiebeln
Tomatenmark
Zucker
Bourbon-Vanillezucker

Getränke nicht vergessen

Siehe unser Getränke-Tipp
auf Seite 19

VORSPEISE

Meerrettich-Lachs-Taler

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Joghurt-Frischkäse
- 1 EL Meerrettich (Glas)
- 3–4 Stiele Dill, Salz, Pfeffer
- einige Spritzer Zitronensaft
- 100 g Räucherlachs
- in dünnen Scheiben
- 12 Vollkornbrot- oder Pumpernickel-Taler (Rolle)
- evtl. unbehandelte Zitronenschnitze zum Garnieren

1 Frischkäse und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Dill waschen, gut trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Gehackten Dill unter die Frischkäsecreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Lachs, bis auf 1 Scheibe, auf die Brotteller verteilen. Die Creme daraufspritzen oder als Klecks daraufgeben. Übrige Scheibe Lachs in Streifen oder Würfel schneiden. Die Brotteller mit Lachs, restlichem Dill und Zitronenschnitzen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Portion ca. 220 kcal
11 g E · 13 g F · 14 g KH

HAUPTGERICHT

Kräuter-Lammrücken mit Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g–1 kg Kartoffeln
- 2 EL (40 g) Butter
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1–2 Stiele Rosmarin
- 2–4 Stiele Thymian
- 2 Scheiben Toastbrot
- Salz, Pfeffer
- 1–1,2 kg Lammrücken (frisch oder TK; s. Tipps)
- 3–5 EL Öl, 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Lammfond (Glas) oder klare Brühe
- ½ l trockenen Rotwein
- 500–600 g TK-grüne Bohnen
- 50 g geräucherter durchgewachsener Speck
- 150 g Kirschtomaten

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden.

2 Butter schmelzen, abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Kräuter waschen, abzipfen. Brot, Petersilie, Hälfte Knoblauch und Hälfte Rosmarin im Universal-Zerkleinerer fein hacken. Flüssige Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Fleisch waschen, trockentupfen. 1–2 EL Öl in einem flachen Bräter auf dem Herd erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten, würzen. Herausnehmen. Hälfte Zwiebel und Rest Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomatenmark darin kurz anschwitzen. Fond, Wein und Thymian zufügen. Alles aufkochen und 1–2 Minuten köcheln.

4 Die Kräutermasse auf dem Fleisch verteilen und in den Bräter setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 25–30 Minuten braten.

5 Kartoffeln in 2–3 EL heißem Öl ca. 20 Minuten braten. Würzen, Rest Rosmarin kurz mitbraten. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser zugelegt ca. 15 Minuten dünsten.

6 Speck fein würfeln und knusprig braten. Übrige Zwiebel kurz mitbraten. Tomaten waschen, evtl. halbieren und ca. 2 Minuten mitschmoren. Die Bohnen abgießen und in der heißen Speckmischung schwenken. Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen und aufschneiden. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.

Portion ca. 650 kcal
37 g E · 34 g F · 40 g KH

So gelingt der Lammrücken perfekt

Einkaufen

Lammrücken wird frisch und tiefgefroren angeboten. Der ganze Rücken, auch „Sattel“ genannt, ist ein klassisches Bratenstück, aus dem auch die Doppelkoteletts geschnitten werden – mit und ohne Filet.

Längs halbiert heißt der Lammrücken „Karree“. Ideal für unser Rezept ist ein Rücken ohne Schwarte und mit geputzten Rippenknochen, der sich nach dem Braten super aufschneiden lässt. Hieraus erhält man auch die Stielkoteletts.

Vorbereiten

Wenn das Fleisch eine Kruste bekommt, muss die Fettschicht abgeschnitten werden. Ansonsten sollte man sie dranlassen. Denn so bleibt das Fleisch beim Braten saftiger.



Braten

Bevor Sie die Kräutermasse auf dem Fleisch verteilen, sollten Sie es kräftig anbraten. Das gibt zusätzlich Aroma! Bräunt die Kruste zu schnell, einfach mit Alufolie abdecken.



DESSERT

Joghurtcreme mit Früchten

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 250-300 g Joghurt
- 3-4 EL + evtl. 1 EL Zucker
- 1 TL Bourbon-Vanillezucker
- 200-250 g Schlagsahne
- frische Früchte (z. B. 150 g Erdbeeren und 1-2 Feigen)
- evtl. 1-2 TL Zitronensaft
- evtl. unbeh. Zitronenschale und Minze zum Verziern

1 Gelatine kalt einweichen. Joghurt, 3-4 EL Zucker und Vanillezucker glatt rühren.

2 Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. Erst mit 2 EL Joghurt verrühren, dann unter den Rest rühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Creme in 4 kalt ausgespülte Förmchen oder Tassen (à ca. 150 ml Inhalt) füllen. Mind. 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.



Vorm Stürzen: Creme mit einem Messer rundherum vorsichtig vom Förmchenrand lösen

3 Früchte waschen. Erdbeeren putzen, evtl. Hälfte mit Zitronensaft und 1 EL Zucker pürieren. Rest Früchte in Stücke schneiden. Creme stürzen und alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Gelierzeit mind. 6 Std.
Portion ca. 260 kcal
7 g E · 16 g F · 21 g KH


ZEITPLAN

1 Tag oder

7 Stunden vorher

- Dessert: Creme zubereiten und kalt stellen

2 ¼ Stunden vorher

- Kartoffeln vorbereiten (s. Hauptgericht 1.)

2 Stunden vorher

- Kräutermasse für die Kruste anrühren (s. Hauptgericht 2.)

1 ½ Stunden vorher

- Vorspeise: Brotteller zubereiten und anrichten
- Dessert: Früchte zum Verziern vorbereiten

1 Stunde vorher

- Fleisch und Soße vorbereiten (s. Hauptgericht 3.)
- Lammrücken braten (s. Hauptgericht 4.)

25 Minuten vorher

- Kartoffeln rösten. Bohnen kochen. Speck und Zwiebeln braten (s. Hauptgericht 5. und 6.)

Kurz vorher

- Fleisch aufschneiden und alles anrichten (s. Hauptgericht 6.)

Nach dem Hauptgang

- Dessert: Creme stürzen, anrichten.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Extra-Tipps

Löst die Creme sich nicht aus den Förmchen? Dann kurz in heißes Wasser tauchen.

Wenn Sie genügend Platz im Kühlschrank haben, können Sie das Dessert auch schon vor dem Essen fix und fertig anrichten.

Kühl-schrank voll, Kopf leer?

Rezepte für jeden Tag -
gelingen garantiert!

Jetzt aber
schnell ins
Internet!



Ihr Menü
auf einen Klick:

Rezeptsuche

Koch-Club

Wochenendmenü

Warenkunde

Gewürzboard

Online-Shop

Specials

Buchtipps

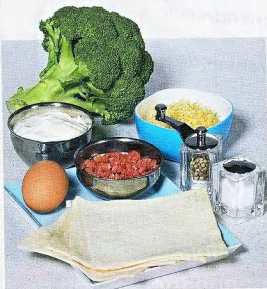
www.kochenundgeniessen.de

**Fertig in
30 Minuten**



Broccoli-Pasteten mit Schinken & Käse

Ein schneller Snack gewünscht?
Einfach Blätterteig üppig belegen und ab
in den Ofen. Auch prima für Ostern!



Zutaten für 4 Stück:

- 4 quadratische Scheiben (à 45 g) TK-Blätterteig
- 400 g Broccoli
- Salz, Pfeffer
- 100 g Schmand
- 3 EL geriebener Gouda
- 50 g magerer Schinkenwürfel
- 1 Ei
- Backpapier

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Stück ca. 460 kcal
14 g E · 35 g F · 18 g KH



1 Backofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). Teigscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auftauen lassen.



2 Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten. Schmand und 2 EL Käse verrühren. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.



3 Broccoli abgießen, in die Mitte der Teigscheiben legen. Käse-Creme daraufgeben. Mit Schinken bestreuen. Teigecken zur Mitte darüberklappen und andrücken.



4 Ei verquirlen. Teigränder damit bestreichen. Pasteten mit 1 EL Käse bestreuen. Im heißen Backofen 10-15 Minuten backen.

Willkommen

Eier-Schinken-Salat
im Glas

Frühlingsuppe mit
Wurstklößchen

Saftiges
Kräuter-Kasseler

Ein Buffet mit vielen Leckereien

men zum Osterfest

Ob früh zum Brunch oder spät zum „Abendbrot“ – unser Buffet bietet köstliche Überraschungen für kleine und große Hasen. Und alles lässt sich super vorbereiten



Kerniges
Krustenbrot



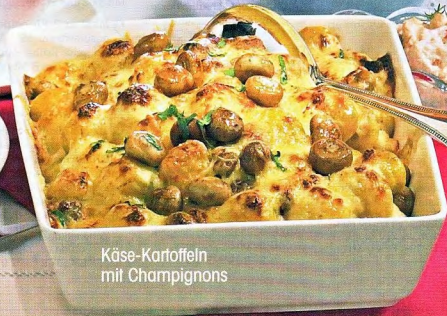
Joghurt-Nocken
auf Rhabarber



Tomaten-
Kresse-Quark



Zitronen-
Pfefferbutter



Käse-Kartoffeln
mit Champignons



Feine Lachscreme

Diese und weitere Rezepte auf
den nächsten Seiten ➤

Frühlingssuppe mit Wurstklößchen

Zutaten:

- 1,2 kg Hochrippe (vom Rind)
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 500 g weißer Spargel
- 3 mittelgroße Möhren
- 500 g Spitzkohl
- Salz, Pfeffer
- 4-5 ungebrühte feine Kalbsbratwürste (ca. 500 g)
- 200 g TK-Erbisen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Töpfchen Kerbel

1 Fleisch waschen. In 3 l Wasser aufkochen. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebeln schälen, vierteln. Brühe abschäumen. Zwiebeln, Suppengrün, Pfefferkörner und Lorbeer zufügen. Bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden köcheln.

2 Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Möhren schälen, waschen. Beides in Scheiben schneiden. Kohl putzen, waschen, vierteln und in Streifen schneiden.

3 Fleisch herausnehmen. Brühe durchsieben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wurstmasse aus der Haut als Klößchen direkt in die Brühe drücken, Möhren zugeben und alles ca. 5 Minuten garen. Dann Kohl, Spargel und Erbsen zufügen, 10 Minuten weitergaren.

4 Fleisch von Knochen und Fett befreien und würfeln. Zur Suppe geben, abschmecken. Kräuter waschen, hacken und darüberstreuen.

Zubereitungszeit ca. 2 ½ Std.
Portion ca. 250 kcal
17 g E · 17 g F · 6 g KH

Zur Begrüßung

Ein gut gekühltes Gläschen Sekt, weiß oder rosé, aber auch Prosecco kommt immer gut an. Für eine kleine Extra-Note z. B. etwas Cassis- oder Melonen-Likör mit ins Glas geben.



Alles reicht für 8-10 Personen

Willkommen zum Osterfest

Rezepte zu den Seiten 24/25

Eier-Schinken-Salat im Glas

Zutaten:

- 15 Eier
- 300 g Schmand oder Crème fraîche
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 6-8 Lauchzwiebeln
- 300 g gekochter Schinken in hauchdünnen Scheiben

1 Eier ca. 10 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

2 Schmand und Senf verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Eier in Scheiben schneiden. Beides mit Schinkenscheiben in 8-10 Gläser schichten und dabei immer etwas Senfcreme dazwischengeben. Mit je einer Eischeibe, einem Klecks Creme und etwas Lauchzwiebelringen abschließen. Kühl stellen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 270 kcal
19 g E · 19 g F · 4 g KH

Saftiges Kräuter-Kasseler

Zutaten:

- 2 kg ausgelöstes Kasseler-Kotelett, Pfeffer
- ½ Töpfchen Kerbel
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Butter

1 Kasseler waschen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Auf eine Fettpanne legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ¼ Stunden braten. Zwischendurch ¼-¾ l Wasser angießen.

2 Kräuter waschen, trockenschütteln und Blättchen, bis auf etwas Kerbel zum Garnieren, von den Stielen zupfen. Petersilie fein schneiden.

3 Butter schmelzen und Kräuter darin schwenken. Ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit auf dem Kasseler verteilen. Kasseler ca. 10 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Oder kalt aufschneiden. Mit Rest Kerbel garnieren. Evtl. etwas Bratenfond zum Kasseler geben.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 310 kcal
42 g E · 15 g F · 0 g KH

Käse-Kartoffeln mit Champignons

Zutaten:

- 2 kg kleine Kartoffeln
- 500 g kleine Champignons
- 4 EL (60 g) + etwas Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3 gehäufte EL (60 g) Mehl
- ½ l Milch, 2 TL Gemüsebrühe
- 150-200 g Gouda

1 Kartoffeln waschen und ca. 15 Minuten vorkochen. Pilze putzen, evtl. waschen und abtropfen lassen. Pilze in 1 EL heißem Fett ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Mehl in 3 EL heißem Fett anschwitzen. ½ l Wasser, Milch und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Käse grob reiben. Kartoffeln abschrecken, schälen und mit Pilzen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Soße und Käse darüberverteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 290 kcal
12 g E · 12 g F · 31 g KH

Terima + Platte; Werdwood; Suppentassen; Wilmsy & Boch; Teller; ASA; Gläser; Krömer-Zohrer; Holzleiser; Zwiesel AG; Auflaufform; Heckman; Blaues Glasgeschloßchen; Lowe Plantes; Glaselbogen (mit Deckel); Stier



Das schaffen Sie mit links

Schnelles für Gäste

So werden Nudeln und Toast durch
einen Hauch Raffinesse zum kleinen Osterschmaus



Bandnudeln mit Garnelen & Spinat

Zutaten für 4–6 Personen:

- 250–300 g rohe geschälte Garnelen
- 300 g frischer Blattspinat
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 EL + 75 g eiskalte Butter
- 100 ml Weißwein
- ½ TL Gemüsebrühe
- 500 g dünne Bandnudeln
- Salz, Pfeffer

1 Garnelen kurz abspülen. Evtl. am Rücken längs einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, hacken. Limette waschen, halbieren. Von einer Hälfte die Schale fein abraspeln, Saft auspressen. Übrige Hälfte in Spalten schneiden.

2 Hälfte der Zwiebel in 1 EL heißer Butter andünsten. 200 ml Wasser, Wein und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Garnelen da-

rin unter Wenden 3–8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Rest Zwiebelwürfel im Bratfett kurz andünsten. Spinat zufügen und kurz mitdünsten.

4 Nach und nach 75 g eiskalte Butter in Stückchen unter die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft abschmecken. Nudeln abgießen. Garnelen, Spinat und Soße daruntermischen. Mit Limettenspalten garnieren.

Getränk: trockener Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca. 520 kcal
21 g E · 18 g F · 63 g KH

Schlemmer-Toast mit Hähnchen-Rago

Zutaten für 4–6 Personen

- 500 g große Champignons
- ½ Bund/Töpfchen Thymie
- 600 g Hähnchenfilet
- 3 EL Öl, Salz, Pfeffer
- ½ Bund/Töpfchen Thymie
- 2 Eier, Worcestersoße
- 3–4 EL Zitronensaft
- 6 Scheiben Toastbrot
- 75–100 g geriebener Gouda
- Edelsüß-Paprika

1 Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und, bis etwas zum Garnieren, hacken. Fleisch waschen, trockenreiben und würfeln.

2 Fleisch und Pilze in heißem Öl nacheinander portionsweise goldbraun anbraten. Alles in die Pfanne geben. Salz, Pfeffer und Thymian v-



Teller: Wedgwood; Patzeller: CASA-gent; Besteck: Auerhahn; Pflanz: ASA

zen. 150 ml Wasser und 100 g Sahne zugießen, einmal aufkochen. Vom Herd nehmen.

3 Eier trennen. Eigelb und 100 g Sahne verquirlen und ins Fleisch rühren. Alles unter Rühren erhitzen (nicht mehr kochen!), bis die Soße leicht dicklich wird. Mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

4 Brot hell tosten und nebeneinander aufs Blech legen. Ragout darauf geben. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Als Haube auf die Toasts verteilen. Mit Käse bestreuen und mit Paprika bestäuben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–12 Minuten überbacken. Garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 410 kcal
33 g E · 23 g F · 16 g KH



Praktisch & edel

Diese Parmesandose aus weißem Porzellan mit Reibe ist auf jeder Tafel, aber auch auf dem Buffet ein

echter Hingucker. Kriegt nicht nur Hartkäse, sondern auch andere Käse wie Gouda klein.
Ca. 20 € (Länge 21 cm); von ASA

Macht gute Laune

Beliebt als Vorspeise oder Party-Snack: frisches Brot und feine Aufstriche. Da sind Buttermesser mit fröhlich gackenden Hühnern hübsche Accessoires. Lustig auch als „Platzkarte“.
2er-Set ca. 10 €, IHR; Info-Tel. 05434 81133



Weinkellerei
Lenz Moser®

SELECTION



Lenz Moser ist Österreichs Wein

Ein fruchtiger, weicher Rotwein ist unser Selection Blauer Zweigelt mit seinen typischen feinen Kirsch- aromen. Eine Selection aus unseren besten Lagen im Burgenland! Zarte Lammkoteletts nach mediterraner Art harmonisieren besonders mit diesem eleganten Rotwein. Lenz Moser Selection – ein Kompliment für den guten Geschmack!

www.lenzmoser.at – Weininfo mit Online-Shop für Weinraritäten

Weinkellerei Lenz Moser · A-3495 Rohrdorf bei Krems
Telefon +43 (0) 27 32/85 541, Fax +43 (0) 27 32/85 900
E-Mail: office@lenzmoser.at

„Meister Lampe“ stellt vor

Frühlings-Ideen fürs Osternest

Ob witzige Häschen
oder österliche
Tisch-Deko – mit
diesen Vorschlägen
holen Sie sich den
Frühling ins Haus

Fein in Schale

Handbemalte Eier zieren Zweige,
Leuchter oder Lampen. In vielen
Farben und Motiven. Stück ca. 5 €.
Von IHR. Info-Tel. 05434 81133

Es grünt so grün

Für diesen österlichen Hingucker ein
Tablett mit Moos auslegen,
4 Kerzen draufstellen. Deko: Gänse-
blümchen, Porzellan-Häschen,
Keramik-Eier, Kerzenhalter-Tablett
aus Metall (80 x 20 x 10 cm)
29,95 €, Eier- und Hasen-Set
(4- bzw. 6-tlg.) ab 9,95 €.
Alles plus Versand; www.impressionen.de oder
Best.-Tel. 0180 5 232341

Nicht nur zum Eiersuchen!

In diesen peppigen
Filtaschen sind Oster-
eier gut aufgehoben
und kleine Präsente
liebevoll verpackt.
In 4 Farben. Ca. 2 €
(15 x 15 x 8 cm);
Brauns-Heitmann



Schmückt Tisch & Tür

Dieser Frühlings-
kranz wird aus
Gräsern gebunden
und mit Ranunkeln,
Forsythien und
Rosen, bemalten
Eier und Federn
dekoriert



Überraschungs-Eier

Nettes Oster-Mitbringsel: ein selbst bemaltes Ei auf ein Stück Seidenpapier legen, die Ecken oben vorsichtig zusammenfallen. Mit Samtbändchen zubinden und mit Federn verzieren.



Extra-Tipps

So werden Ostereier perfekt:

- Zum Ausblasen am besten einen „Eier-auspuster“ (Bastel-laden) nehmen
- Zum Färben nur frische Eier verwenden
- Eier 10–12 Minuten hart kochen
- Nicht abschrecken, sonst kriegt die Schale feine Risse, Farbe kann ins Ei eindringen
- Gefärbte Eier halten sich ungekühlt locker zwei Wochen

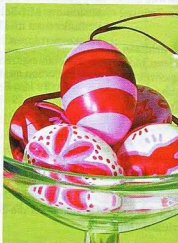
Am schönsten selbst gemacht Lauter bunte Ostereier

Gefärbt, bemalt, beklebt und
hübsch verpackt – diese neuen Ideen bringen
sogar noch „alte Hasen“ zum Staunen



Häschen-Parade

Auf sechs gekochte Eier ein Hasengesicht malen. Aus Papier 12 ca. 3 cm lange Ohren ausschneiden, bemalen, aufkleben. Eierkarton mit Seidenpapier auslegen. Häschen hineinsetzen, fertig!



Kinderleicht gemacht

Einfacher geht's nicht: Mit Dekomarkern lassen sich ausgepustete Eier ruck, zuck in farbenfrohe Kunstwerke verwandeln. Dekomarker ca. 3 €/Stück; von edding



Edel mit Silber-Effekt

Für diese „Glitzer-Eier“ werden gekochte Eier zuerst gefärbt, der metallische Glanz wird anschließend von einer Spezialfolie draufgerubbelt. In Glas-Eierbecher oder Teelicht-Halter stellen. Packung „Glitzer-Ei“ ca. 2 €; von Brauns-Heitmann

Fix aufgespießt

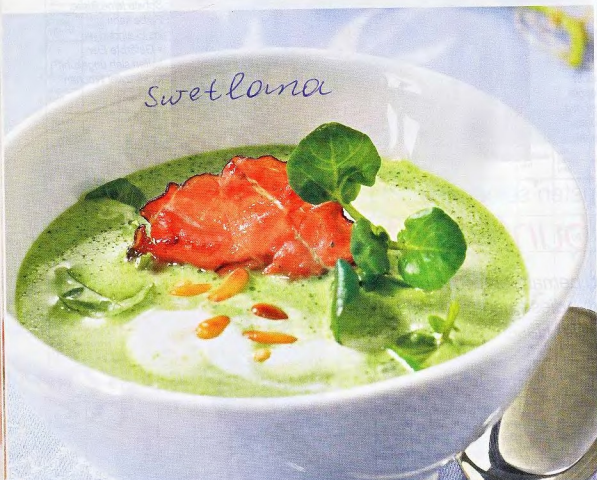
Nicht nur in frischem Bergkrugn machen sich Ostereier super. Auf Holzstäbchen (evtl. bunt anmalen) gesteckt, schmücken sie auch Blumenkästen & Frühlingssträuße.



Jetzt schmecken sie am besten

FrISChe Wildkräuter

Im Frühjahr sprießen sie wieder – Sauerampfer, Löwenzahn & Co. Ärgern Sie sich nicht darüber. Ernten Sie lieber! Denn sie sind herrlich aromatisch und überaus gesund



Brunnenkressesuppe mit Schinken-Chips

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bund Brunnenkresse (à ca. 250 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Butter/Margarine
- 1 leicht gehäuftes EL Mehl
- ¼ l Milch
- ca. 2 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Pinienkerne
- 4 Scheiben Parmaschinken
- Salz, Pfeffer
- 4 TL Crème fraîche

1 Brunnenkresse putzen, waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln.

2 Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Milch, gut ½ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

3 Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Schinken in der Pfanne knusprig braten. Herausnehmen und grob zerbrechen. Brunnenkresse in die Suppe rühren. Mit einem Schneidstab fein pürieren. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit je 1 TL Crème fraîche anrichten. Mit Schinken-Chips, Pinienkernen und Rest Brunnenkresse garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 170 kcal
6 g E · 11 g F · 10 g KH

Nur kurz mitgaren

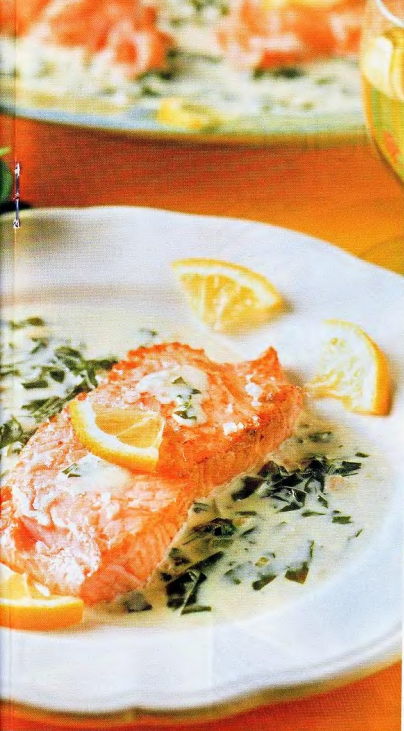
Brunnenkresse verliert ihr typisches Aroma, wenn Sie sie zu lange mitköcheln. Daher nur kurz miterhitzen. Oder einen Teil roh pürieren und vorm Servieren unter die Suppe rühren.



Lachs in Sauerampfer-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- ca. 100 g Sauerampfer
- 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter/Margarine
- ½ TL Gemüsebrühe
- ½ l Milch
- 2-3 EL Soßenbinder



1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Sauerampfer putzen, waschen und grob hacken.

2 Lachs waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs im heißen Fett von beiden Seiten kurz anbraten. Zwiebel mit andünsten. Knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser, Brühe und 2 Zitronenscheiben zufügen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

3 Lachs herausheben und warm stellen. Milch in den Sud gie-

ßen. Sauerampfer zugeben und erhitzen. Mit Soßenbinder leicht andicken und abschmecken. Alles anrichten und mit Rest Zitronenscheiben garnieren. Dazu: Reis oder Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca. 370 kcal
32 g E • 23 g F • 7 g KH

Grüne Soße

Sauerampfer gehört auch in die typische Frankfurter Grüne Soße. Außerdem: Pimpinelle, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Kerbel und Borretsch.

Ideal für den „Frühjahrsputz“ 7 x gesunde Würze

„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“, sagt der Volksmund. Und hat Recht. Schwelgen Sie deshalb in frischen Wildkräutern! Denn sie sind echte Vitalstoff-Wunder, liefern wertvolle ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe. Diese wirken magenfreundlich, verdauungsfördernd und, und, und ...

BRUNNENKRESSE

wächst in sauberen Gewässern. Reich an Kieselsäure (gut für Haut, Haare), Jod und Bitterstoffen. Bringt Würze und Schärfe in Salate, Suppen, Quark und Eiergerichte.

SAUERAMPFER

reinigt das Blut und stärkt die Abwehr. Super Vitamin-C-Quelle! Sein säuerlich-frischer Geschmack passt in Salate, Suppen und Soßen, zu Fisch und Fleisch.

LÖWENZAHN

regt durch seine Bitterstoffe die Leber- und Gallentätigkeit an. Ideal für eine Entschlackungskur! Die jungen, zarten Blätter sorgen für herbfrisches Aroma in Salaten.

BÄRLAUCH

Seine Blätter duften und schmecken knoblauchartig, wirken antibakteriell, cholesterin- & blutdrucksenkend. Für Salate, Dips, auf Brot. 70 g decken den Tagesbedarf an Vit. C!

KNOBLAUCHSRAUKE

Die jungen Blätter schmecken nach Knoblauch und sind leicht bitter. Sie wirken harntreibend und antiseptisch. Passen gut in Soßen, Salate, Fleischgerichte und auf Brot.

VOGELMIERE

erinnert geschmacklich an jungen Mais. Verwenden lässt sich das ganze Kraut, z. B. für Salate, Suppen, als Gemüse. 100 g liefern fast 50 % ihres täglichen Eisenbedarfs!

BRENNNESSEL

schmeckt spinatähnlich. Lecker knapp gedünstet oder als Tee. Sie gilt als blutreinigend und entwässernd. Mit 30 g ist der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt!



Ein würziger Genuss!

FrISChe Wildkräuter



Löwenzahn-Salat mit pochiertem Ei

Zutaten für 3 Personen:

- 200 g Löwenzahnblätter
- 2 Scheiben (20 g) Frühstücksspeck (Bacon)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Walnusskerne
- 2-3 EL Öl
- 4-5 EL Weißwein-Essig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 frISChe Eier

1 Löwenzahn putzen, waschen und trockenschütteln. Evtl. kleiner zupfen. Bacon in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

2 Bacon ohne Fett knusprig braten und herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit 2 EL Wasser und 2-3 EL Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Marinade abkühlen lassen.

3 1 l Wasser, 1 gestr. EL Salz und 2 EL Essig im Topf aufkochen. Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse schlagen und vorsich-

tig in den Essigsud gleiten lassen. Dabei evtl. das Eiweiß über das Eigelb ziehen. Bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen. Eier gut abtropfen und darauf anrichten.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 240 kcal
12 g E · 19 g F · 3 g KH

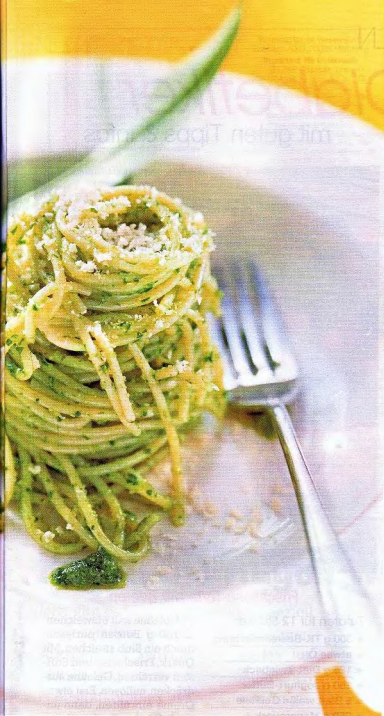
So wird's milder

Große Löwenzahnblätter können ganz schön herb sein. Daher: erst probieren und ggf. 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Dann „verliegt“ ein Teil der Bitterstoffe.

Spaghetti mit Bärlauch-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- Salz
- 1 Bund (ca. 75 g) Bärlauch
- 2 EL Mandelkerne (ohne Ha)
- 50 g Parmesan (Stück)
- 7-9 EL Olivenöl
- weißer Pfeffer



1 Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen.

2 Inzwischen Bärlauch waschen, trockentupfen und, bis auf einige Blätter, fein schneiden. Mandeln und Hälfte Parmesan im Universal-Zerkleinerer fein hacken. Bärlauch unterrühren. Öl nach und nach zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nudeln abgießen. Sofort mit dem Pesto mischen. Rest Parmesan darüberreiben. Mit restlichen Bärlauchblättern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 620 kcal
18 g E · 25 g F · 76 g KH

Bärlauch auf Vorrat

Bärlauch-Pesto schmeckt nicht nur zu Nudeln, sondern ebenso zu Kurzgebratenem und Grilltem, Spargel oder neuen Kartoffeln. Sie können es auch gut in Salatmarinaden rühren oder aufs Brot streichen.

Also: Bereiten Sie doch gleich mehr zu! Gut verschlossen hält es sich im Kühlschrank einige Wochen (wichtig: Es muss immer mit Öl bedeckt sein).

Oder frieren Sie das Pesto ein. So hält es sich sogar bis zur nächsten Bärlauchseason...

Tipps, Tricks & Infos

Waschen Sie Ihre Kräuter vom Verzehr gründlich – am besten unter fließendem Wasser. Danach gut trockenschütteln.



Zerkleinern Sie die Kräuter erst kurz vor der Verwendung. Das schon ihre wertvollen Vitamine und ätherischen Öle.



Verbrauchen Sie Kräuter möglichst rasch. Ein paar Tage können Sie sie jedoch in einem Plastikbeutel aufbewahren: etwas Wasser hineinsprenkeln, locker verschließen und in den Kühlschrank legen.

Konservieren: Kräuter, mit denen Sie später Suppen oder Soßen verfeinern möchten, können Sie einfrieren. Super für Salate ist z. B. Bärlauch-Öl: vorbereiteten Bärlauch in Öl ca. 3 Wochen ziehen lassen, dann durchsieben.



„Sammelsurium“

■ **Sammeln** Sie nur das, was Sie kennen. Nicht an stark befahrenen Straßen, auf intensiv landwirtschaftlich genutzten Feldern und in Naturschutzgebieten „ernsten“. Allgemein gilt: Wildkräuter schmecken vor der Blüte am besten. Junge Triebe sind besonders zart und aromatisch.

■ **Kaufen** können Sie Kräuter wie Bärlauch, Sauerampfer

und Brunnenkresse auf dem Wochenmarkt, in gut sortierten Gemüse- oder Bioläden.

■ **Bestellen** – viele Kräuter gibt's in großer Auswahl auch übers Internet, z. B. bei: www.essbareLandschaften.de www.ruehlmanns.de www.herb-s.de



Macht Lust auf mehr

Über 30 Pflanzenportraits von Bachbunge bis Wegerich, mehr als 60 Rezepte und tolle Tipps finden Sie in diesem Buch. 14,90 €; Umschau-Verlag. Ab Mitte März im Handel



Blüten zum Reinbeißen

Probieren Sie doch mal: Zarte **Veilchen** sind „dufte“ für Süßspeisen, Desserts und Konfekt, aus **Löwenzahn-** und **Huflattichblüten** können Sie Sirup und Gelee zaubern, und die leuchtend orangefarbenen, pfeffrigen Blüten der **Kapuzinerkresse** sowie **Gänseblümchen** sind eine dekorative Zutat in Ihrem Salat.



Im nächsten Heft: Fit mit Fisch

Extra für Diabetiker

mit guten Tipps & Infos



Geflügelröllchen mit Möhren-Reis

Zutaten für 1 Person:

- ½ TL Gemüsebrühe
- 45 g Langkornreis
- 100 g geschälte Möhre
- 100 g geputzte Zucchini
- 1 dünnes Putenschnitzel (ca. 125 g)
- 1 EL (10 g) leichter Brot-aufstrich (z. B. Brunch)
- etwas getrockn. Thymian
- 1 TL Öl
- etwas pflanzliches Binde-mittel (Diabetiker)
- Salz, weißer Pfeffer
- evtl. Petersilie z. Garnieren
- Holzspießchen

1 Ca. ½ l Wasser und Brühe aufkochen. Reis darin zugegeben ca. 15 Minuten garen. Möhre und Zucchini waschen, fein würfeln und zum Reis geben. Zugedeckt ca. 5 Minuten weitergaren.

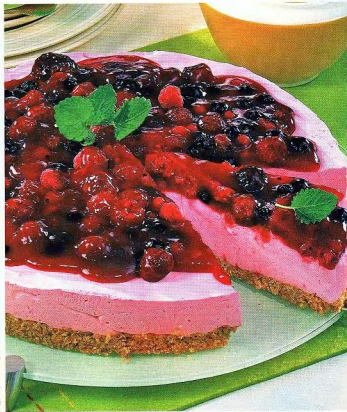
2 Fleisch waschen, trocken-tupfen und evtl. etwas flacher klopfen. Aufstrich und Thymian verrühren. Fleisch mit der Hälfte bestreichen, aufrollen und feststecken.

3 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Röllchen darin rundherum ca. 10 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratensatz mit 100 ml Wasser aufkochen. Restlichen Aufstrich einrühren. Soße aufkochen und andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Röllchen in Scheiben schneiden. Mit Soße und Gemüseris anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca. 420 kcal
37 g E · 8 g F · 48 g KH
ca. 3 anzurechnende BE



Frischkäse-Torte mit Beeren

Zutaten für 12 Stücke:

- 300 g TK-Beerenmischung
- etwas Öl
- 125 g Diät-Zwieback
- 150 g Joghurt-Butter
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 250 g Magerquark
- 200 g Joghurt-Frischkäse (5 % Fett absolut)
- etwas flüssiger Süßstoff
- 1 EL (10 g) Speisestärke
- 150 g Schlagsahne
- 1 großer Plastikbeutel

1 Beeren auftauen. Tortenring (24 cm Ø) auf eine leicht geölte Tortenplatte stellen. Zwieback in den Beutel geben, verschließen, fein zerbröseln. Butter zerlassen, mit Bröseln mischen. Als Boden auf die Platte verteilen, andrücken. 1 Stunde kalt stellen.

2 Gelatine kalt einweichen. 100 g Beeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit Quark, Frischkäse und Süßstoff verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. Erst etwas Creme einrühren, dann unter die übrige Creme rühren. Sahne steif schlagen, darunter heben. Auf den Boden streichen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

3 Rest Beeren und 5 EL Wasser aufkochen. Stärke und 1 EL Wasser glatt rühren, Beeren binden und süßen. Abkühlen. Auf die Creme geben. Ca. 1 Stunde kühlen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Kühlzeit mind. 6 Std.
Stück ca. 210 kcal
3 g E · 16 g F · 13 g KH
ca. 1 BE

Variation für Nicht-Diabetiker

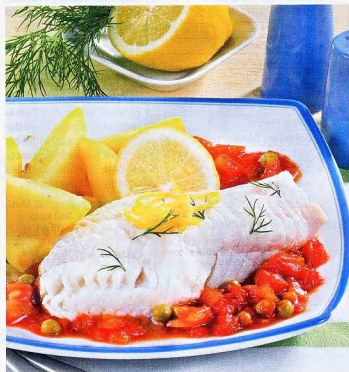
Diät-Zwieback durch anderen Zwieback (z. B. Vollkorn) ersetzen. Creme mit 100 g Zucker und Beeren mit 2 EL Zucker süßen.

Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Fischfilet auf Tomaten-Erbensoße

nur 5 g Fett



Bratkartoffeln mit Sülze & Remoulade

nur 8 g Fett



Putensteaks zu grünem Spargel

nur 6 g Fett



Salatteller mit Schnitzelstreifen

nur 6 g Fett



Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Bratkartoffeln mit Sülze & Remoulade

Zutaten für 1 Person:

- 250 g fest kochende Kartoffeln
- ½ TL (3 g) Öl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Gewürzgurke + 1 EL Gurkensud
- einige Stiele Schnittlauch und Petersilie
- 1 TL (10 g) leichte Salatcreme (16 % Fett)
- 2 EL (50 g) fettarmer Joghurt
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 Scheiben (à 25 g) Geflügelsülze

1 Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin 15–20 Minuten braten, zwischendurch mehrmals wenden.

2 Zwiebel schälen. Zwiebel und Gurke fein würfeln. Kräuter waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas Petersilie zum Garnieren, fein schneiden. Salatcreme, Joghurt und Gurkensud glatt rühren. Gurke, Kräuter und Hälfte Zwiebelwürfel darin unterrühren. Remoulade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Übrige Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügelsülze, Bratkartoffeln und Remoulade anrichten. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 290 kcal
22 g E · 8 g F · 30 g KH

Salatteller mit Schnitzelstreifen

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Schweineschnitzel
- ½ TL (3 g) Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 75 g Magermilch-Joghurt
- einige Spritzer Limetten- oder Zitronensaft, Zucker
- 75 g gemischter Blattsalat (z. B. Rucola, Lollo rosso und bianco)
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Vollkorn-Brötchen

1 Fleisch evtl. waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Joghurt und Saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

3 Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles mischen. Mit Fleischstreifen und Joghurtsauce anrichten. Brötchen dazuwässen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 310 kcal
32 g E · 6 g F · 29 g KH

Völlig fettfrei

Soll es kein Joghurt-Dressing sein? Diese fruchtig-pikante Salatsauce enthält 0 g Fett: 3–4 EL Apfel- oder Orangensaft, 1–2 TL Senf, ½ TL flüssigen Honig oder Zucker, Salz, Pfeffer und evtl. gehackte Kräuter mischen.

Fischfilet auf Tomaten-Erbsensoße

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kartoffeln
- Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL (3 g) Öl
- 100 g stückige Tomaten (Packung), Pfeffer, Zucker
- 150 g Fischfilet (z. B. Kabeljau; frisch oder TK)
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL (30 g) TK-Erbsen
- evtl. Dill, unbehandelte Zitronen zum Garnieren

1 Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Beides in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl andünsten. Tomaten zufügen. Mit Salz,

Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

3 Fisch waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Erbsen unter die Tomatensoße rühren. Fisch darauflegen und zugedeckt ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Kartoffeln abgießen. Alles anrichten und garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 340 kcal
35 g E · 5 g F · 37 g KH

Schnell variert

Auch mit Maiskörnern, Möhrenwürfeln, Champignon- oder Zucchini-scheiben schmeckt die Tomatensoße lecker.

Putensteaks zu grünem Spargel

Zutaten für 1 Person:

- 250 g grüner Spargel
- 150 g Putenfilet
- ½ TL (3 g) Öl, Salz
- Pfeffer (z. B. Steakpfeffer)
- ¼ unbehandelte Zitrone
- ½ TL Gemüsebrühe
- 1 TL heller Soßenbinder
- Zucker
- 6 EL fettarme Milch
- 2 EL (30 g) Kartoffelpüreefloccen
- etwas Kerbel oder Schnittlauch

1 Spargel waschen und die holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in 2 Stücke schneiden.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite 3–4 Minuten

braten. Würzen, herausnehmen und warm stellen.

3 Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden und im Bratfett kurz anbraten. ¼ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße binden, abschmecken. Spargel in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.

4 6 EL Wasser und etwas Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Milch zugießen, Püreefloccen einrühren. Kerbel waschen, fein schneiden. Nach ca. 1 Minute ins Püree rühren. Spargel abtropfen lassen. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 380 kcal
46 g E · 6 g F · 34 g KH

Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Broccolicreme-Suppe mit Mandeln

lässt sich gut vorbereiten



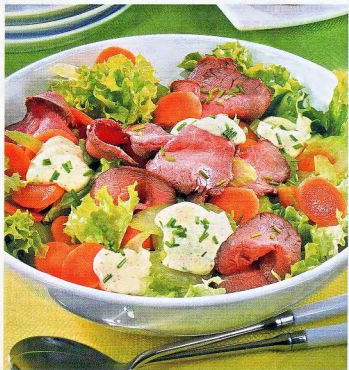
Reis-Rösti mit Garnelen

am besten frisch aus der Pfanne



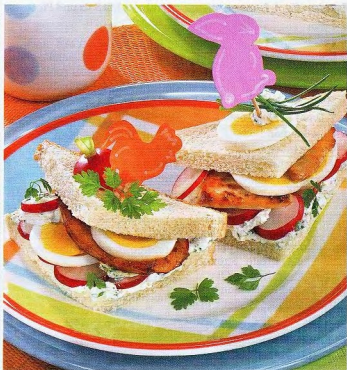
Frühlingsalat mit Roastbeef & Senfcreme

reich an Vitaminen und Mineralstoffen



Oster-Sandwich mit Minutensteak & Ei

das mögen Kinder gern



Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Reis-Rösti mit Garnelen

Zutaten für 4 Personen:

- Salz, Curry
- 125 g Langkornreis
- 12 rohe geschälte Garnelen (à ca. 20 g; frisch oder TK)
- 150 g Möhren
- 1 Ei, 1 EL Mehl, Pfeffer
- 3-4 EL Öl
- einige Zitronen-Limetten-oder Zitronensaft
- 100 g Crème fraîche
- evtl. Koriander und unbeh.
- Limette zum Garnieren

1 Gut $\frac{1}{4}$ l Wasser mit Salz und 1 TL Curry aufkochen. Reis darin zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Abkühlen lassen. TK-Garnelen auftauen lassen.

2 Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Mit Reis, Ei, Mehl, Salz und Pfeffer mischen. 2-3 EL Öl portions-

weise in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin 12 Rösti goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

3 Inzwischen Garnelen am Rücken längs einritzen und den dunklen Darm entfernen. Garnelen abspülen und trockentupfen. In einer zweiten Pfanne in 1 EL heißem Öl rundherum 2-3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

4 Rösti mit jeweils 1 Klecks Crème fraîche und 1 Garnel anrichten. Mit Koriander und Limette garnieren. **Getränk:** kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Abkühlzeit ca. 30 Min.
Portion ca. 360 kcal
16 g E · 18 g F · 30 g KH

Broccolicreme-Suppe mit Mandeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Broccoli
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 EL (10 g) Butter/Margarine
- 2 TL Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Zucker

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und klein würfeln.

2 Mandeln in einem Topf ohne Fett rösten und herausnehmen. Fett in dem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Broccoli zufügen und kurz andünsten. $\frac{3}{4}$ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Eini-

ge Broccoliröschen nach ca. 5 Minuten herausheben.

3 Suppe pürieren. Sahne einrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Broccoliröschen und Mandeln anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 160 kcal
4 g E · 14 g F · 4 g KH

Extra-Tipps

Sie können die Sahne auch halb steif schlagen und, bis auf etwas zum Garnieren, darunterheben.

Wer es gerne herzhafter mag: Schinkenwürfel evtl. knusprig braten und statt Mandelblättchen über die Suppe streuen.

Oster-Sandwich mit Minutensteak & Ei

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier
- 2 Minutensteaks (à ca. 100 g)
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ Töpfchen Kerbel
- $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
- 50 g Schmand oder Crème fraîche
- 4 Radieschen
- 4 Scheiben Sandwich-Toast

1 Eier hart kochen und abschrecken. Steaks waschen, trockentupfen und jeweils in 4 breite Streifen schneiden. Im heißen Öl von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

2 Kräuter waschen und fein schneiden. Mit Schmand

verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Radieschen putzen und waschen. Eier schälen. Beides in Scheiben schneiden. Je einige Radieschen- und Eischeiben zum Garnieren beiseite legen.

4 Evtl. Brot entrinden. Die Toastscheiben diagonal vierteln. 8 Ecken mit Kräutercreme, bis auf etwas, bestreichen. Mit Radieschen, Ei und Steaks belegen. Übrige Toastecken als Deckel daraufsetzen. Mit übriger Kräutercreme, Ei und Radieschen garnieren.

Getränk: kühle Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 160 kcal
12 g E · 6 g F · 14 g KH

Frühlingsalat mit Roastbeef & Senfcreme

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren (ca. 250 g)
- 3 Stangen Staudensellerie
- Salz
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 3 EL (ca. 75 g) Salat-Mayonnaise
- 1-2 TL mittelscharfer Senf
- evtl. etwas Worcestersoße
- Pfeffer, Zucker
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- 1 kleiner grüner Salat (z. B. Lollo bianco)
- 8 dünne Scheiben Roastbeef-Aufschnitt

1 Möhren schälen und Sellerie putzen. Beides waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

2 Joghurt, Mayonnaise und Senf glatt rühren. Mit Worcestersoße, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, fein schneiden und darunterrühren.

3 Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Mit Möhren und Sellerie mischen. Mit Roastbeef und Salatsoße anrichten. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 160 kcal
11 g E · 10 g F · 6 g KH

Vitamin-Plus

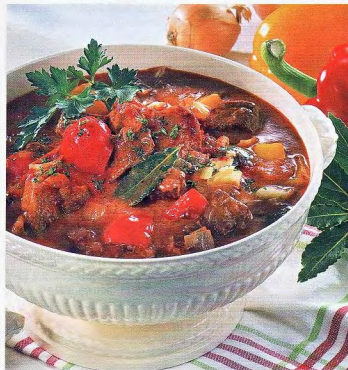
Bereiten Sie den Salat mit fein geraspelten rohen Möhren und Staudensellerie zu. Dann ist er noch knackiger und vitaminreicher.

Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

Paprika-Rotwein-Gulasch

lässt sich prima einfrieren



Zwiebel-Frikadellen mit Champignons

lecker und preiswert für jeden Tag



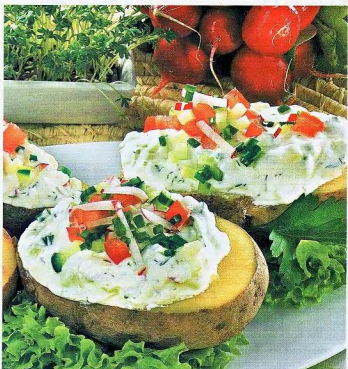
Mini-Pizzas mit zweierlei Käse

besser als beim Italiener



Kartoffeln mit Gemüsequark

vollwertig und kalorienarm



Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

Zwiebel-Frikadellen mit Champignons

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 500 g kleine Champignons
- 500 g gemischtes Hack
- 4 EL Röstzwiebeln
- 1 Ei
- 1 EL Senf, Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Öl
- 1 leicht gehäufte EL Mehl
- 50 g Schlagsahne
- 2 TL Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie

1 Brötchen kalt einweichen. Pilze putzen, waschen, evtl. halbieren. Ausgedrücktes Brötchen, Hack, 3 EL Röstzwiebeln, Ei, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen.

2 Frikadellen in 1-2 EL heißem Öl pro Seite 6-8 Minuten braten. Herausnehmen.

3 Pilze in 1 EL heißem Öl ca. 8 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Knapp ½ l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Petersilie waschen und hacken. Alles anrichten. Mit Petersilie und 1 EL Röstzwiebeln bestreuen. Dazu schmecken Spätzle und ein frischer Salat.

Getränk: kühles Bier oder Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 580 kcal
33 g E · 41 g F · 16 g KH

Sweilana

Kartoffeln mit Gemüsequark

Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 große fest kochende Kartoffeln (à ca. 350 g)
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Beet Kresse
- 500 g Quark (20 % Fett)
- 3-4 EL Milch
- Salz, weißer Pfeffer
- evtl. Salatblätter zum Garnieren

1 Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt ca. 35 Minuten kochen.

2 Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Gurke putzen, waschen, evtl. schälen, längs halbieren und entkernen. Beides fein würfeln. Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte

schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Kresse waschen und vom Beet schneiden.

3 Quark und Milch glatt rühren. Kräuter und Gemüse darunterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und halbieren. Mit Salatblättern und Quark anrichten.

Getränk: kühle Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 360 kcal
23 g E · 7 g F · 49 g KH

Traum paar

Essen Sie ruhig häufiger Kartoffeln mit Quark. Denn gemeinsam liefert das Duo besonders hochwertiges Eiweiß. Und das macht es so wertvoll wie ein kleines Steak.

Paprika-Rotwein-Gulasch

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Zwiebeln
- 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- 3 EL Öl
- 800 g gemischtes Gulasch
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Edelsüß-Paprika
- 1-2 Lorbeerblätter
- 150 ml trockener Rotwein
- 100 g saure Sahne
- 2 gehäufte EL Mehl
- ½ Bund Petersilie

1 Zwiebeln schälen. Paprikaschoten putzen und waschen. Alles in grobe Stücke schneiden.

2 Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch wieder in den Bräter geben. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Paprika kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Edelsüß-Paprika, Lorbeer, 1 l Wasser und Wein einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren.

3 Saure Sahne und Mehl glatt rühren. In das Gulasch rühren, aufkochen und weitere ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika abschmecken. Petersilie waschen, fein hacken und darüberstreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Nudeln. **Getränk:** roter Landwein.

Zubereitungszeit ca. 2 ½ Std.
Portion ca. 460 kcal
48 g E · 18 g F · 16 g KH

Mini-Pizzas mit zweierlei Käse

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g + etwas Mehl
- 1 Päckchen (7 g) Trockenhefe, Salz
- 5 EL Olivenöl
- 125 g Kirsch- oder kleine Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 100 g Gorgonzola
- 4 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 1 EL ital. Kräuter
- Backpapier

1 250 g Mehl, Hefe und ¼ TL Salz in einer Schüssel mischen. Öl und ½ l lauwarmes Wasser zufügen. Alles mit dem Handrührgerät glatt verkneten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Moz-

zarella in Scheiben, Gorgonzola in Stücke schneiden.

3 Backblech mit Backpapier auslegen. Hefeteig nochmals kurz durchkneten. Auf etwas Mehl zu 4 ovalen Fladen (ca. 15 cm lang) ausrollen und auf das Blech legen.

4 Fladen mit Tomatenmark bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen. Mit Tomaten und Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. **Getränk:** Rotwein oder kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Gehzeit ca. 30 Min.
Backzeit ca. 20 Min.
Portion ca. 580 kcal
23 g E · 32 g F · 47 g KH

Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

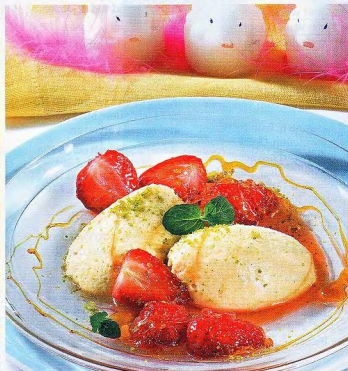
Grießschaum mit Kirschen & Amarettini

schmeckt warm und kalt



Vanille-Joghurt-Mousse mit Erdbeeren

die Krönung für ein feines Menü



Eierlikör-Pistazien-Becher

gelingt leicht und ist blitzschnell fertig



Grüne Wackelpeter-Häschen

für kleine und große Naschkatzen



Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Vanille-Joghurt-Mousse mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 300 g Vanille-Joghurt
- 200 g Schlagsahne
- 300 g Erdbeeren
- 100 g Zucker
- evtl. gemahlene Pistazien und Minze zum Verzieren

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 4 EL Joghurt einrühren. Dann unter den übrigen Joghurt rühren und 5–10 Minuten kalt stellen, bis er zu gelieren beginnt.

2 Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Joghurt-Mousse mind. 4 Stunden kalt stellen.

3 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Aus der Mousse mit 2 angefeuch-

teten Esslöffeln Nocken abstechen und auf 4 Dessertteller setzen.

4 Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Pflume vom Herd nehmen. Erdbeeren kurz darin schwenken und um die Nocken verteilen. Mit Pistazien und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Kühlzeit mind. 4 Std.
Portion ca. 370 kcal
4 g E · 19 g F · 44 g KH

Großes Angebot

Den Vanille-Joghurt können Sie nach Belieben durch eine andere Sorte, z. B. mit Früchten, ersetzen. Wichtig: Wenn Sie Naturjoghurt verwenden, muss die Mousse noch mit ca. 2 EL Zucker abgeschmeckt werden.

Grießschaum mit Kirschen & Amarettini

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- 2–3 gehäufte EL Speisestärke
- 3 gestrichene EL Zucker
- evtl. Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 400 ml Milch
- 30 g Weichweizen-Grieß
- 2 Eier, Salz
- ca. 20 Amarettini-Kekse
- 1–2 EL Butter
- evtl. Minze zum Verzieren

1 Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 5 EL Saft und Stärke glatt rühren. Rest Saft aufkochen. 1 EL Zucker, etwas Zimt und Zitronensaft zufügen. Ange-rührte Stärke einrühren, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Kirschen unterheben. Abkühlen lassen.

2 Milch aufkochen. Grieß und 2 EL Zucker einrühren, einmal aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen Eier trennen. 3 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb nacheinander unter den Grieß rühren. Eischnee darunterheben. Evtl. abkühlen lassen.

4 Hälfte Amarettini zerbröckeln. Butter zerlassen und die Brösel darin schwenken. Grießschaum und Kirschen portionsweise anrichten. Die Amarettini-Butter darauf verteilen. Mit restlichen Amarettini und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 360 kcal
9 g E · 10 g F · 57 g KH

Grüne Wackelpeter-Häuschen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Beutel Götterspeise „Waldmeister“ (kein Instant-Produkt; für ½ l Wasser)
- 100 g + 2 gestrichene EL Zucker
- 1 Päckchen Dessert-Soße „Vanille“ (zum Kochen; für ½ l Milch)
- ½ l Milch
- evtl. etwas Sprühsahne
- evtl. Minze und Schokoraspel zum Verzieren

1 Götterspeisepulver und ¼ l kaltes Wasser glatt rühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen. 100 g Zucker zugeben und unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist (nicht kochen!). Vom Herd nehmen und 150 ml kaltes Wasser einrühren.

2 Eine flache Form mit kaltem Wasser ausspülen. Götterspeise hineingießen. Über Nacht kalt stellen.

3 Soßenpulver, 2 EL Zucker und 6 EL Milch glatt rühren. Rest Milch aufkochen. Soßenpulver einrühren, kurz aufkochen. Auskühlen lassen.

4 Form mit Götterspeise zur Hälfte kurz in heißes Wasser tauchen. Götterspeise vorsichtig stürzen. Mit einem Ausstecher 4 Häuschen ausstechen und auf 4 Teller legen. Mit Soße anrichten. Sahnetuffs als Augen und Schwänzchen daraufspritzen. Mit Minze und Schokoraspel verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kühlzeit ca. 12 Std.
Portion ca. 240 kcal
6 g E · 5 g F · 42 g KH

Eierlikör-Pistazien-Becher

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Schlagsahne
- 250 g Sahnequark
- 8 EL Eierlikör (ersatzw. Baileys-Likör)
- 1 EL Zucker
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 10 Löffelbiskuits
- 2 EL Pistazienkerne oder gehackte Pistazien

1 Sahne steif schlagen. Quark, 4 EL Likör, Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Sahne darunterheben.

2 Löffelbiskuits grob zerbröckeln. Pistazien grob hacken. Beides mischen. Abwechselnd mit der Quarkcreme in 4 Dessertgläser schichten. Restlichen Eierlikör darüberträufeln.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Portion ca. 370 kcal
11 g E · 20 g F · 25 g KH



Ei, Ei, Ei ...

Ostern hat er Hochsaison: der Eierlikör. Ein Liter muss mind. 240 g Eigelb enthalten. Das macht ihn so cremig, aber auch ganz schön gehaltvoll. Gut zu wissen: Angebrochene Flaschen in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 3–4 Monaten verbrauchen, z. B. über Eis und Schokopudding träufeln oder einfach pur genießen.

kochen & genießen

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN



Das Ei ist grün

Häufig haben meine bunten Ostereier einen dunklen Rand um das Eigelb. Darf ich sie trotzdem essen?

Claudia L., Goslar

kochen & genießen:

Kein Sorge, genießen Sie auch weiterhin Ihre Ostereier. Denn der grün-schwarze Rand rund ums Eigelb entsteht, wenn Eier zu lange kochen. Dadurch wird das feine Häutchen um den Dotter zerstört. Die Mineralstoffe Eisen aus dem Eigelb und Schwefel aus dem Eiweiß verbinden sich zu einer dunklen, aber völlig harmlosen Substanz. Kochen Sie die Eier nicht länger als 12 Minuten. Dann sind sie schon hart, haben sich aber noch nicht verfärbt.



Peppa-Was?

Ein Präsentkorb für meinen Mann enthält ein Glas Peppadew. Sie sehen aus wie eingelegte rote Paprika. Wo kommen die her und was kann ich damit machen?

Elke K., Würth

kochen & genießen:

Ein südafrikanischer Farmer entdeckte 1997 in seinem Garten eine unbekannte Pflanze mit leuchtend roten Früchten. Er nannte sie Piquanté (sprich: pie-kan-tee). Diese Kirschkaprika-Art hat festes, saftiges Fleisch, das fruchtig-scharf nach Paprika und Tomate schmeckt. Piquanté-Früchte werden – im Ganzen mild oder pikant eingelegt, aber auch zu würzigen Saßen verarbeitet – unter dem Markennamen Peppadew (sprich: Pe-pa-di-u) verkauft. Sie können die Früchte zu gebratenem Fleisch oder Fisch essen, mit Käsecreme füllen, Salate oder sogar Fruchtcocktails damit verfeinern.



Die ideale Menge für eine Portion Gemüse ist 100g und ist schnell und einfach zubereitet.

Zutaten

Tomaten (38%), Zwiebeln, Wasser, Pflanzenöl, modifizierte Stärke, Küchensalz, Zucker, Schwarzer Pfeffer, Aroma, Gewürze

Nährwert

maten (38%), Zwiebeln, Wasser, pflanzen, modifizierte Stärke, Kräuter, Zucker, Speis

In der Zutatenliste

Modifizierte Stärke – was ist das und wofür braucht man die eigentlich?

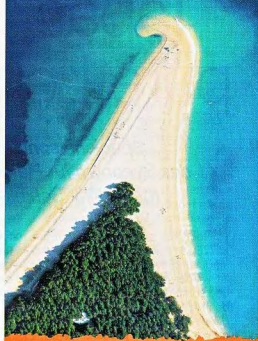
Lars G., Gütersloh

kochen & genießen:

Normalerweise ist Stärke nur in heißem Wasser löslich und muss, damit sie nicht klumpt, kalt angerührt werden. Aber Stärke lässt sich industriell so verändern (modifizieren), dass sie auch kalt löslich ist. Eingesetzt wird diese modifizierte Stärke z. B. in Soßenbindern, Instant-Suppen, „Pudding ohne Kochen“ oder als Verdickungsmittel in Joghurt und Fertiggerichten. Laut Lebensmittelgesetz gilt allerdings nur Stärke, die chemisch mit Säure oder Lauge verändert wurde, als Zusatzstoff und muss als „modifizierte Stärke“ auf der Zutatenliste stehen. Durch Wärme oder Enzyme veränderte Stärke gilt als „normale“ Zutat und taucht dann als Mais- oder Weizenstärke auf der Packung auf. Unbedenklich sind aber beide.

KROATIEN

Zeitlose mediterrane Schönheit



5.835 KM
BADESPASS

So lang ist die Küste Kroatiens. Und an 94 Stränden weht sogar die Blaue Flagge für erstklassige Wasserqualität – eine Auszeichnung, die von der Europäischen Stiftung für Umwelt-erziehung verliehen wird. Tauchen Sie ein ins Badevergnügen.



Kroatische Zentrale für Tourismus
Kaiserstraße 23, 60311 Frankfurt
Tel. 069-23 85 350, Fax 069-23 85 35 20
Kroatien-Info@gmx.de

Rumfordstraße 7, 80469 München
Tel. 089-22 33 44, Fax 089-22 33 77
kroatien-tourismus@t-online.de

www.kroatien.hr

Wenn Andalusien feiert

Tapas, Bars & pure Lebensfreude

Spaniens sonniger Süden ist das Synonym für Flamenco und Fiestas, für Tortilla, Schinken und Sherry

Leon hat alle Hände voll zu tun. Denn seine kleine Bar in der Altstadt von Sevilla ist brechend voll. Es ist wieder mal „Feria“, Volksfestzeit, und somit die Nachfrage nach Tapas, den kleinen Köstlichkeiten, die so gut zu Sherry, Wein oder kühlem Bier passen, besonders groß. Ebenso das Angebot: Oliven aus Jaén, Jabugo-Schinken, frittierte Gemüse-Häppchen oder Gambas in Knoblauch sind nur ein kleiner Vorgeschmack dessen, was die andalusische Küche zu bieten hat. Gemüse und Obst aus den fruchtbaren Tälern, köstliche kalte Suppen wie Gazpacho, deftige Ein-

Der Andalusier weiß: Genuss ist Leidenschaft

töpfe und natürlich fangfrische Fische und Meeresfrüchte. Die maurische Vergangenheit spiegelt sich nicht nur in den prächtigen Palästen wie dem Alcázar in Sevilla, der Alhambra in Granada oder der Mezquita-Moschee in Córdoba wider. Man kann die Küche der Kalifen auch immer wieder schmecken. In den mit Anis, Kreuzkümmel, Ingwer und Kardamom gewürzten Speisen und vor allem in den unwiderstehlichen Desserts aus Honig und Mandeln. Schon sie allein sind eine Reise wert. Dorthin, wo Spanien am spanischsten ist und wo Lebensfreude ansteckt...

Text: Ulrike Bültjer



Tapeo heißt der Streifzug durch die Tapas-Bars. Man probiert ein paar Tapas, trinkt ein Gläschen, plaudert, genießt und wandert weiter ...

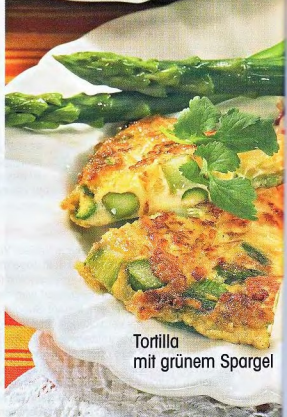
Während der Feria de Abril, dem berühmtesten Volksfest Spaniens, ist Sevilla voll edler Pferde, stolzer Caballeros, rassistischer Señoritas



Auch die Weinberge für Sherry von Sandeman liegen auf den weißkalkigen Hügeln, den Albarizas



Käse-Schinken-Krokettchen



Tortilla mit grünem Spargel

War es früher nur eine Scheibe Schinken, ein Stück Käse oder ein paar Oliven, so gibt es heute eine derartige Tapas-Vielfalt, dass sich daraus leicht ein Buffet zaubern lässt

TYPISCHES FÜRS TAPAS-BUFFET

Tortilla mit grünem Spargel

Käse-Schinken-Kroketten

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 500 g grüner Spargel, Salz
- 1 Zwiebel, 300 g Kartoffeln
- 4-5 EL Olivenöl, Pfeffer
- 6 Eier, 150 g Serrano-Schinken

1 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, unteres Drittel schälen. Hälfte Spargel zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Rest in Scheiben schneiden, ca. 5 Minuten mitgaren. Abtropfen.

2 Zwiebel schälen, hacken. Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben. Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Beides darin 10-15 Minuten weich dünsten (nicht bräunen). Würzen.

3 Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Spargelscheiben gut darunterschlagen. Bei schwacher Hitze stocken lassen. Tortilla mithilfe eines flachen Deckels wenden. 2-3 Minuten weiterbraten. Herausnehmen, evtl. abkühlen lassen.

4 Schinken in Streifen, Tortilla in ca. 12 Stücke schneiden. Mit Schinken und Spargelstangen anrichten. **Getränk:** kühler Sherry fino, z. B. Tio Pepe von González Byass.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Stück ca. 150 kcal

7 g E · 11 g F · 4 g KH

Das passt noch dazu

Knoblauch-Garnelen, spanischer Käse, z. B. Manchego, Oliven mit Paprika und Feigen mit Mandeln

Zutaten für 4-6 Personen:

- 100 g Manchego-Käse
- 50-75 g roher Schinken (z. B. Serrano)
- 1 Zwiebel, 2-3 EL (50 g) Butter
- 5 EL (50 g) + etwas Mehl
- ¼ l Milch, Salz, Pfeffer, etwas Öl
- 1 Ei, ca. 125 g Paniermehl
- ca. 1 l Öl zum Frittieren

1 Käse fein reiben. Schinken fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißer Butter glasig dünsten. 5 EL Mehl darin hellgelb anschwitzen. Milch einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln. Käse in der Soße schmelzen. Schinken darunterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine geölte flache Form streichen und abkühlen lassen. 2-3 Stunden kalt stellen.

2 Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Aus der Käsemasse mit bemehlten Händen ca. 20 Kroketten formen. Nacheinander im Paniermehl, Ei und nochmals im Paniermehl wenden. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf ca. 180 °C erhitzen. Kroketten darin portionsweise ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Wartezeit 3-4 Std.

Portion ca. 380 kcal

14 g E · 24 g F · 24 g KH



Wissenswertes über Oliven

80 Prozent des spanischen Olivenöls stammen aus Andalusien, vor allem aus den Provinzen Jaén und Córdoba. Das

fruchtig-frische, leicht pikante Öl wird inzwischen auch mit Herkunftsgarantie (D. O.) angeboten. Zu den besten Ess-Oliven gehören die grünen Manzanillas (z. B. mit Paprika gefüllt) und die schwarzen Arbequinas.



Bitte blättern Sie um ➤

Ein Hauch von Safran, Zimt & Anis

Küche der Aromen

Lamm mit Honig & Rosmarin

Zutaten für 6 Personen:

- 3 rote Paprikaschoten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Lammkeule mit Knochen (ca. 1,4 kg), Salz, Pfeffer
- 4-6 EL Olivenöl
- 1-2 TL Edelsüß-Paprika
- 1 Döschen Safran in Fäden
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 EL spanischer Brandy
- 1,2 kg kleine Kartoffeln
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 5-6 EL Sherry-Essig
- 3 EL flüssiger Honig

1 Paprikaschoten putzen, waschen. Zwiebeln schälen. Al-

les fein würfeln. Keule waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Keule im Bräter in 2-3 EL heißem Öl rundherum anbraten. Paprikawürfel kurz mitbraten. Die Keule mit Paprika würzen.

2 Safranfäden in $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser auflösen. Mit Wein und Brandy angießen. Aufkochen und zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) $1\frac{1}{2}$ -1 $\frac{3}{4}$ Stunden schmoren. Zwischen-durch zweimal wenden.

3 Kartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. In 2-3 EL heißem Öl in einer großen Pfanne 30-35 Minuten braten. Rosmarin waschen. Nadeln abstreifen, hacken und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Lammkeule aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Essig und Honig in den Fond rühren und 5-10 Minuten köcheln. Alles anrichten.

Getränk: spanischer Rotwein, z. B. Tempranillo.

Zubereitungszeit ca. 2 $\frac{1}{2}$ Std.
Portion ca. 730 kcal
40 g E · 42 g F · 35 g KH

Feiner Sherry-Essig

In den Eichenfässern der Bodegas von Jerez lagern nicht nur Sherry oder Brandy, sondern auch hervorragende Sherry-Essige. Sie werden aus Sherry hergestellt, sind ideal zum Marinieren, für Salate und Tapas. Sparsam verwenden, denn sie sind sehr intensiv.



Torrijas con fresas (Arme Ritter mit Erdbeeren)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 500 g Erdbeeren, 5 EL Zucker
- 8 Scheiben Weißbrot (vom Vortag), $\frac{1}{4}$ l Milch
- 2 EL Cream Sherry
- 2 Eier, 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- $\frac{1}{2}$ -1 TL gemahlener Zimt

1 Zitrone heiß waschen, eine Hälfte auspressen. Erdbeeren waschen, putzen und würfeln. Mit 1 EL Zucker und Zitronensaft mischen.

2 Brot nebeneinander auf eine Platte mit hohem Rand legen. Milch erwärmen. Mit 2 EL Zucker und Sherry verrühren. Brot damit übergießen und 20-30 Minuten ziehen lassen, bis



Das mochten schon die Mauren als köstlichen Braten: zartes Lamm kombiniert mit Honig, aromatischen Kräutern und Gewürzen



Wer kann da schon widerstehen? Die süßen Torrijas werden gerne als krönender Abschluss eines Festessens während der Semana Santa, der „heiligen Woche“ vor Ostern, serviert

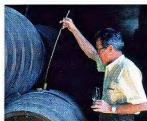
die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Dabei ab und zu wenden. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Brot darin wenden.

3 Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brot darin portionsweise goldbraun braten. Zimt und 2 EL Zucker mischen. Fertige

Torrijas darin wenden und warm stellen. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Torrijas mit Erdbeeren und Zitronen anrichten.

Getränk: halbtrockener Sherry, z. B. Oloroso von Osborne.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Einweichzeit 20–30 Min.
Portion ca. 370 kcal
9 g E · 12 g F · 53 g KH



Sherry – ein Wein aus Jerez

In den eindrucksvollen Gewölbungen der Bodegas lagern edle

Tropfen in tausenden von Eichenfässern. Schwungvoll gießt der Venenclador mit seiner Kelle (Venencia) den Sherry ins Sherry-Glas – die Copita. Je nach Wunsch: trockenen **Fino** oder zarten **Manzanilla**, halbtrockenen **Amontillado**, kräftigen **Oloroso** oder süßen **Cream**.

Erdbeersauce: Vianey & Boch

SPEZIALITÄTEN aus Andalusien



EDLER BRANDY

Kenner schätzen seinen weichen Geschmack und sein harmonisches Bukett. **Brandy de Jerez** reift in Fässern, in denen vorher mind. 4 Jahre Sherry lagerte. Je nach Lagerzeit unterscheidet man 3 Qualitäten: Der **Solera** reift ca. 18 Monate, **Solera Reserva** 3 Jahre und **Solera Gran Reserva** 10–15 Jahre. Zu den Premium-Brands gehören **Carlos I.** von Domecq und **Lepanto** von González Byass.



IMMER FANGFRISCH

Mit zwei Meeren vor der Haustür, dem Atlantik und dem Mittelmeer, ist die Südspitze Spaniens ein Paradies für Fischfans. Hier gibt es u. a. **Gambas**, **Langostinos**, **Calamares** und **Muscheln**. Sie dürfen in der traditionellen Paella andaluz nicht fehlen.

LOHNT SICH!



Sehenswert

- **Bodega González Byass**
Alles über Sherry und Brandy in Theorie und Praxis, Manuel María González 12, Jerez de la Frontera
- **Olivenöl-Museum**
Wissenswertes über Öl, Oliven inklusive Kostproben im Museo del Olivar y del Aceite in Baena



Restaurants

- **Casa Robles**
Tapas und traditionelle Gerichte in der Nähe der Kathedrale, Alvarez Quintero, 58, Sevilla
- **Casa Bigote**
Fisch vom Feinsten, fangfrisch aus dem Atlantik, Bajo de Gula, Sanlúcar de Barrameda



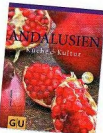
Termine

- **Feria de la Manzanilla**
Vom 23. – 28. 5. 2006 dreht sich in Sanlúcar de Barrameda alles um den edlen Manzanilla-Sherry



WÜRZIGER SCHINKEN

Der **Jamón Ibérico de Bellota**, auch **Pata Negra** genannt, schmeckt mild & nussig und gilt als bester Schinken der Welt. Er stammt von halbwilden, schwarzen Schweinen, die sich von Eicheln ernähren. Andalusische Schinken-Hochburgen sind die Dörfer Jabugo in der Provinz Huelva, Trevélez und Los Pedroches.



BUCH-TIPP & INFO

Alles über Land und Leute sowie tolle Rezepte finden Sie im Buch **Andalusien Küche & Kultur** von Margit Kunzke. 29,90 €; GU

Für Reise-Infos: **Spanisches Fremdenverkehrsamt**, Myliusstr. 14, 60323 Frankfurt, Tel. 069 725033, www.tourspain.es und www.andalucia.org

Im nächsten Heft: Malta – Fest für die Sinne

Sind die niedlich!

süße Osterhäuschen

Damit macht ihr dem richtigen Osterhasi echt Konkurrenz. Diese originellen Amerikaner sind der Hit



Diese Zutaten braucht ihr für 6 Hasen:

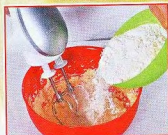
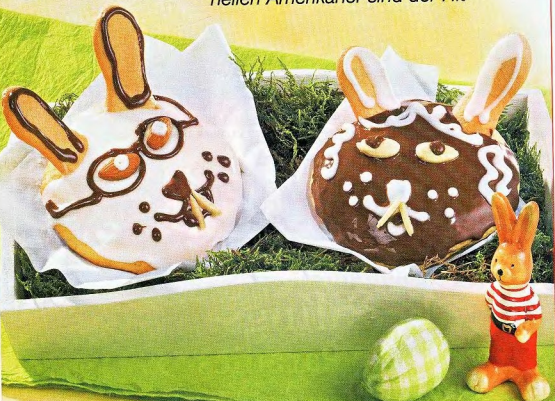
- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz
- 2 Eier (Gr. M)
- 250 g Mehl
- 1 P. Puddingpulver „Vanille“ (zum Kochen; für ½ l Milch)
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 4-5 EL Milch
- 12 Löffelbiskuits
- 150 g Puderzucker
- 1-2 EL Zitronensaft
- ca. 2 EL Mandelkerne (mit und ohne Haut)
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre
- 12 Mandelstifte
- 3 kleine Plastikbeutel
- Backpapier

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.

Backzeit ca. 20 Min.

Auskühl-/Trockenzeit ca. 3 Std.

Stück ca. 610 kcal
9 g E · 26 g F · 82 g KH



1 Legt ein Backblech mit Backpapier aus. Gebt für den Teig Butter, Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel und rührt es mit den Schneebesen des Handrührgerätes ca. 5 Minuten cremig. Rührt die Eier einzeln darunter. Mischt Mehl, Puddingpulver und Backpulver und rührt es abwechselnd mit der Milch kurz unter den Teig.



2 Heizt den Backofen vor: E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Setzt 6 runde Teighäufchen auf das Backblech. Lasst dabei zwischen den Häufchen genügend Abstand, damit sie nicht zusammenbacken. Backt sie im Ofen ca. 20 Minuten. Lasst sie dann auskühlen.



3 Schneidet oben je 2 Schlitz in die Kuchen. Steck je 1 Keks als Ohr hinein. Verrührt Puderzucker und Saft zum dicken Guss. Füllt 2 EL davon in 1 Plastikbeutel. Verrührt übrigen Guss mit 1 EL heißem Wasser. Bestreicht 3 Kuchen damit, klebt Mandelkerne als Augen auf. Hackt die Kuvertüre, füllt ½ in den 2. und ½ in den 3. Plastikbeutel, verschließt sie.



4 Hängt den 2. Beutel ca. 10 Min. in heißes (nicht kochendes) Wasser. Schneidet eine große Ecke ab und bestreicht 3 Kuchen damit. Klebt Mandeln als Augen auf. Lasst alles trocknen. Schmelzt die Kuvertüre im 3. Beutel. Schneidet von beiden übrigen Beuteln je 1 kleine Ecke ab. Malt damit Gesicht, Ohren und Brille. Klebt Mandelstifte als Zähne auf.



Im nächsten Heft: Marienkäfer-Muffins

Mandarinen- Quarkkuchen

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- etwas + 75 g kalte + 100 g Butter
- 200 g + etwas Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 75 g + 75 g Zucker, 3 Eier (Gr. M)
- 2 Dosen (à 314 ml) Mandarinen
- 2 EL Paniermehl
- 500 g Speisequark (20 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Päckchen Puddingpulver „Vanille“ (z. Kochen; f. ½ l Milch)
- 100 g + 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Puderzucker zum Bestäuben
- evtl. gehackte Pistazien, Melisse
- Marzipan-Möhren und -Häschen zum Verzieren

1 Springform (26 cm Ø) fetten. 200 g Mehl, Backpulver, 75 g Zucker, 1 Ei und 75 g Butter in Stückchen erst mit dem Handrührgerät, dann kurz mit den Händen glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Mandarinen gut abtropfen, 6 zum Verzieren beiseite legen. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 34 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, Rand andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Paniermehl bestreuen.

3 100 g Butter bei schwacher Hitze schmelzen. 2 Eier trennen. 2 Eiweiß steif schlagen. Quark, 2 Eigelb, 75 g Zucker, Zitronensaft und Puddingpulver verrühren. Erst flüssige Butter, dann 100 g Sahne nach und nach unterrühren. Eischnee unterheben. Gut ¼ der Quarkmasse auf den Mürbeteig gießen. Mit Mandarinen belegen. Rest Quarkmasse daraufgießen.

4 Im vorgeheizten Ofen (E-Heiz: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Ca. 10 Minuten in der Form abkühlen. Vom Rand lösen, in der Form auskühlen.

5 200 g Sahne steif schlagen, Vanillin-Zucker dabei einrieseln. In einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, Tufts auf die Torte spritzen. Mit Puderzucker, Pistazien, Rest Mandarinen, Melisse, Möhren und Häschen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Backzeit ca. 45 Min.

Kühl-/Auskühlzeit mind. 7 ½ Std.

Stück ca. 290 kcal

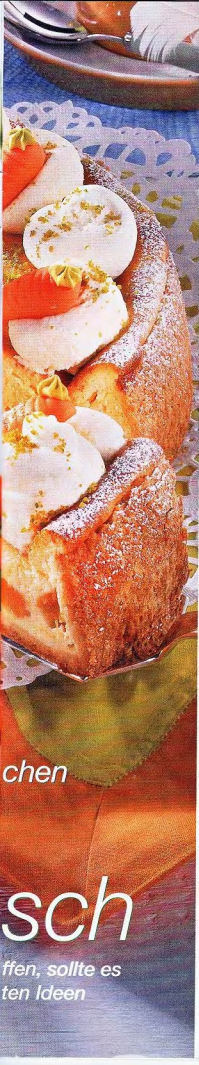
8 g E · 15 g F · 28 g KH



Die schönsten
Ostertorten und -k

Oh, wie
verführen

Wenn sich Familie und Freunde zum Osterkaffee t
schon was Besonderes sein. Wie diese raffini



Fruchtige Ostermester

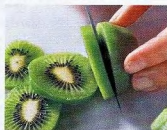
Zutaten für ca. 20 Stücke:

- etwas + 250 g weiche Butter/Margarine
- etwas + 300 g Mehl
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 250 g Zucker, Salz
- 6 Eier (Gr. M)
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g + 300–400 g Schlagsahne
- 200 g Erdbeeren
- 1 Mango
- 1–2 Kiwis
- 25 g Zartbitter-Schokolade
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2 EL gehackte Pistazien
- Puderzucker zum Bestäuben
- evtl. Minze zum Verziern

1 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; ca. 3,5 cm hoch) fetten, mit Mehl bestäuben. 250 g Fett, Zitronenschale, Zucker und 1 Pr.

Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. 300 g Mehl und Backpulver mischen, im Wechsel mit 100 g Sahne und Zitronensaft kurz unterrühren.

2 Auf die Fettpfanne streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen.



Damit die Sahne nicht bitter wird: Kiwischeiben erst kurz vorm Servieren auf die Ostermester legen

3 Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Spalten und/oder Würfel schneiden. Kiwis schälen, in

Scheiben schneiden. Schokolade fein hacken.

4 Kuchen in ca. 20 Stücke steif schlagen, Vanillin-Zucker dabei einrieseln. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und „Eier“ auf die Stücke spritzen. Erst kurz vorm Servieren mit Obst belegen. Mit Schokolade und Pistazien bestreuen, mit Puderzucker bestäuben. Mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Backzeit 15–20 Min.
Auskühlzeit ca. 1 ½ Std.
Stück ca. 320 kcal
5 g E · 20 g F · 28 g KH

❄ lassen sich ohne Obst und Verzierung prima einfrieren



chen
sch
ffen, sollte es
ten Ideen



Osterkranz mit Marzipan

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 400 g Marzipan-Rohmasse
- 2 Eier (Gr. M)
- 11–12 EL Milch, 175 g Butter
- 300 g Magerquark
- 75 g Zucker, 1 P. Vanillin-Zucker
- Salz, 450 g + etwas Mehl
- 1½ Päckchen Backpulver
- 75 g Puderzucker
- 2–3 EL Zitronensaft
- ca. 2 EL Hagelzucker
- Backpapier
- 1 leere Konservendose (850 ml; ohne Bänderle)

1 Backblech mit Backpapier auslegen. Marzipan grob raspeln. 1 Ei trennen. Marzipan, 1 Ei, 1 Eiweiß und 2–3 EL Milch mit dem Schneebesen des Handrührgerätes kurz cremig rühren.

2 Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Quark, 8 EL Milch, Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Pr. Salz verrühren. Flüssige Butter

unter Rühren mit dem Handrührgerät langsam zugeben. 450 g Mehl und Backpulver mischen, die Hälfte davon kurz unter die Quarkmasse rühren. Den Rest mit den Knethaken des Handrührgerätes kurz darunterkneten, zum Schluss mit leicht bemehlten Händen durchkneten.

3 Teig auf etwas Mehl zum Rechteck (ca. 25 x 55 cm) ausrollen. Mit der Marzipancreme bestreichen, dabei am Rand 2 cm frei lassen. Von der Längsseite her aufrollen, auf dem Blech zum Kranz legen und die Enden zusammendrücken. In die Mitte eine außen gefetete

te Konservendose stellen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

4 1 Eigelb und 1 EL Milch verquirlen. Den Kranz damit bestreichen. ca. 10 Minuten weiterbacken. Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Kranz aus dem Ofen nehmen, Dose entfernen. Den Kranz sofort mit dem Guss bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen. Auskühlen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit ca. 30 Min.
Auskühlzeit ca. 1 Std.
Stück ca. 380 kcal
9 g E · 18 g F · 43 g KH

❄ lässt sich prima einfrieren



Glänzender Guss

Ob Kranz, Zopf oder Blechkuchen – die Zuckerglasur erhält einen tollen Glanz, wenn Sie den Guss sofort nach

dem Backen auf den heißen Kuchen streichen. Durch die Hitze schmilzt der Puderzucker und wird transparent.



Die schönsten
Ostartorten und -kuchen

Die kommen ganzem Herzen



Backen ist Liebe...

...und da kommt diese Herz-Springform (26 cm Ø) gerade recht. Da man den Rand abnehmen kann, gelingen darin auch Sahnetorten. Ab 22. März für ca. 7 € bei Tchibo od. Tel. 01805 2885 (12 ct/Min.)



Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 300 g TK-Himbeeren
- Fett für den Formboden
- 2 Eier (Gr. M), Salz
- 75 g + 100 g Zucker
- 2 P. Vanillin-Zucker, 75 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 8 Blatt weiße Gelatine
- 500 g Vollmilch-Joghurt
- 250 g Schlagsahne
- 1 Päckchen roter Tortenguss
- 100 ml Himbeersirup
- 1-2 EL Mandelblättchen
- evtl. Himbeeren, Minze, Schokoherzen und Puderzucker zum Verziern

1 Beeren auftauen. Eine Herz-Springform (ca. 26 cm Ø; mind. 6,5 cm hoch) oder Springform (26 cm Ø) am Boden fetten. Eier trennen. Eiweiß, 2 EL kaltes Wasser und 1 Prise Salz steif schlagen, 75 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker dabei einrieseln lassen. Eigeln einzeln darunterschlagen. Mehl und Backpulver daraufsieben und unterheben.

2 Biskuit in die Form streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Tortenboden auf eine Tortenplatte setzen, den Formrand darumschließen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Beeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Joghurt, 100 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. 4 EL Joghurtcreme einrühren, dann unter die übrige Creme rühren. Sahne steif schlagen, darunterheben. Auf den Biskuit streichen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Gusspulver in einem kleinen Topf nach und nach mit 150 ml Wasser und Sirup glatt rühren. Unter Rühren kurz aufkochen. Kurz abkühlen lassen. Auf der Creme verteilen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

5 Mandeln ohne Fett rösten, auskühlen. Torte mit Beeren, Mandeln, Minze, Schokoherzen und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Backzeit 15-20 Min.

Auskühl-/Kühlzeit ca. 4 ½ Std.

Stück ca. 180 kcal

4 g E · 7 g F · 24 g KH

Aprikosen-Eierlikör-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- etwas + 75 g weiche Butter
- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 3 Eier (Gr. M), 75 g Zucker
- 3 EL Milch, Salz
- 8 Blatt weiße Gelatine
- 1 Dose (425 ml) Aprikosen
- $\frac{1}{4}$ l + 2 EL Eierlikör
- 600 g Schlagsahne
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Packung (125 g) Nuss-Nougat-Waffelröllchen (z. B. von Schulte) oder 2 Packungen (à 100 g) Waffelröllchen mit Schokolade

1 Springform (26 cm Ø) fetten. Von der Schokolade mit einem Sparschäler ein paar Späne zum Verziern abziehen. Rest Schokolade fein reiben.

2 Geriebene Schokolade, Nüsse und Backpulver mischen. Eier trennen. 75 g Butter und Zucker cremig rühren. Eigelb einzeln, dann Nuss-Mischung und Milch unterrühren. Eiweiß und 1 Pr. Salz steif schlagen. $\frac{1}{3}$ davon unter den Teig rühren, Rest unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20–25 Min. backen. In der Form auskühlen.

3 Gelatine kalt einweichen. Aprikosen abtropfen. 6 EL Likör (von $\frac{1}{4}$ l) leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Unter übrigen Likör rühren. Ca. 5 Minuten kalt stellen, bis er zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln. Unter den Likör heben.

4 Tortenring um den Tortenboden schließen. 8 EL Creme daraufstreichen. Waffeln schräg darauf an den Rand des Tortenrings setzen. Aprikosen mit Wölbung nach oben auf dem Boden verteilen, dabei ca. 1 cm Platz zu den Waffeln lassen. Rest Creme daraufstreichen. Ca. 3 Stunden kühlen. Mit 2 EL Likör und Schokospänen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Backzeit 20–25 Min.

Auskühl-/Kühlzeit ca. 4 Std.

Stück ca. 430 kcal

7 g E · 30 g F · 25 g KH

❁ lässt sich einfrieren, wenn Sie sie ohne Waffelröllchen machen

Die schönsten
Ostertorten und -kuchen

Die krönen jede Kaffee



Rübli-Kuchen mit Schokoguss

Zutaten für ca. 30 Stücke:

- Fett u. Mehl für die Fettpfanne
- 200 g Mandeln ohne Haut
- 350 g Möhren
- 3 EL Zitronensaft
- 250 g weiche Butter/Margarine
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz
- 8 Eier (Gr. M)
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 g gemahlene Mandeln
- 350 g Zartbitter-Kuvertüre
- 8-10 EL Schlagsahne
- 1-2 TL gehackte Pistazien
- Puderzucker zum Bestäuben
- evtl. Minze zum Verziern

1 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; ca. 3,5 cm tief) fetten, mit Mehl austauben. Mandeln grob hacken. Möhren schälen, waschen und fein reiben. Mit Zitronensaft mischen.

2 Fett, Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln mischen und portionsweise kurz unterrühren. Möhrenraspel und gehackte Mandeln unterheben. Auf die Fettpfanne streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Kuvertüre grob hacken. Mit Sahne im heißen Wasserbad schmelzen. Auf den Kuchen streichen. Den Kuchen trocknen lassen. Eine Kuchenhälfte mit



Möhren machen den Teig sehr saftig; aber nicht zu grob reiben, damit sich alles gut verbindet

Pistazien bestreuen, die 2. Hälfte mit Puderzucker bestäuben. Mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Backzeit ca. 30 Min.

Auskühlzeit ca. 1 Std.

Trockenzeit ca. 1 ½ Std.

Stück ca. 320 kcal

7 g E · 22 g F · 22 g KH

❄ lässt sich prima einfrieren



tafel



Foto: Arndt; Teller: Kuhn; Teller: Kuhn; Teller: Kuhn



Jasmin Becker aus
Hannover, angehende
Verwaltungsfachangestellte,
backt leidenschaftlich
gern: „Am liebsten verwöhne



ich mit dieser
erfrischenden Torte
meinen Freund
und die Familie.“

Raffae Pfirsich-

...mit köstlicher
Kokos-Mascarpone-
Creme

Ilo-Torte



Und Ihr Lieblingskuchen?

Ob prächtige Torte, saftiger Blechkuchen oder Kleingebäck – bewährte Rezepte sollten Sie nicht für sich behalten! Deshalb: Schicken Sie uns Ihr liebstes Back-Rezept. Eine Veröffentlichung honorieren wir mit 26 €. Die Adresse lautet: Redaktion kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg. Oder einfach faxen: Fax 0900 5025020 (0,62 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Bauer Vertriebs KG).



Zutaten für ca. 16 Stücke:

- Fett und Paniermehl f. d. Form
- 125 g weiche Butter/Margarine
- 100 g + 100 g + 1 TL Zucker
- abger. Schale 1 unbeh. Zitrone

- Salz, 3 Eier (Gr. M)
- 175 g Mehl, 2 TL Backpulver
- 3 EL Milch, 5 Blatt Gelatine
- 10 EL (70 g) Kokosraspel
- 2 Dosen (à 850 ml) Pfirsiche
- 250 g Mascarpone, 350 g Magerquark, 1 P. Vanillin-Zucker
- 250 g + 125 g Schlagsahne
- 6 Raffaellos (Kokos-Konfekt)

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit 20–25 Min.

Auskühl- und Kühlzeit ca. 6 ½ Std.
Stück ca. 440 kcal
8 g E · 28 g F · 36 g KH



1 Springform (26 cm Ø) fetten, mit Paniermehl austreuen. Fett, 100 g Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Im Wechsel mit der Milch kurz unterrühren.



2 Teig in die Form geben, glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



3 Gelatine kalt einweichen. Kokosraspel ohne Fett rösten, auskühlen lassen. Pfirsiche abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Pfirsiche in Spalten schneiden. Mascarpone, Quark, 100 g Zucker und Vanillin-Zucker kurz glatt rühren.



4 ½ l Pfirsichsaft leicht erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. 2 EL Quarkcreme einrühren, dann unter die übrige Creme rühren. Kokosraspel, bis auf 4 EL, unterrühren. 250 g Sahne steif schlagen und unter die Kokoscreme heben.



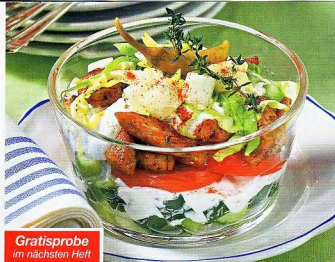
5 Tortenboden aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte setzen. Formrand darumschließen. Boden dünn mit Creme bestreichen. Mit ½ der Pfirsichspalten belegen. Übrige Creme daraufgeben, glatt streichen. Ca. 5 Stunden kalt stellen.



6 Formrand lösen. 125 g Sahne steif schlagen, 1 TL Zucker dabei einrieseln lassen. In einen Spritzbeutel mit Sternrüttel füllen. Torte mit Sahnetuffs, halbierten Raffaellos, Rest Pfirsichen und Kokosraspeln verzieren.

* lässt sich prima einfrieren

Im nächsten Heft: Rhabarber-Streuselkuchen



Gratisprobe
im nächsten Heft

**Tzatziki-
Würzer**

Der Frühling ist da ...

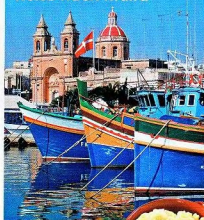
... und die Lust auf knackiges Gemüse steigt. Kombiniert mit Quark, Joghurt & Co., wie in diesem Gyros-Schichtsalat, schmeckt's wunderbar leicht und macht topfit

Pünktchen und Anton

Fröhlich, zuckersüß und ganz schön frech schwirren die Glückskäfer durch die Küche. Und sind zum Muttertag ein Riesen-Vergnügen für Groß und Klein



Kulinarische Reise nach Malta



Viele Kulturen hinterließen auf Malta ihre Spuren. Die Küche: rustikal wie diese Rinderrouladen, italienisch gewürzt mit einer Prise Orient



Raffiniertes Mai-Menü

Der Wonnemonat lässt grüßen: Alles, was der Markt hergibt, versammelt sich mit zarten Schweinemedaillons unter einer Haube aus Sauce Hollandaise – kurz gratiniert ein herrlicher Genuss!



Endlich – Spargelzeit!

Die Saison ist kurz, deshalb feiern Sie ein Schlemmer-Fest rund um die edlen Stangen. Mit Spargel satt, feinen Soßen und vielem mehr lassen sich Gäste nur zu gern verwöhnen



Back-Hits von unseren Leserinnen

Hier kommen Ihre Rezepte! Hinreißende Torten, köstliche Blechkuchen, z. B. schokoladige „Kohlestückchen“ oder diese Rhabarber-Streusel-Schnitten, und eine traumhafte Herzorte mit Erdbeeren



Ihr neues **kochen & genießen** erscheint
am 19. 04. 2006